

KW 43 24. - 30. 10. 2011

Athletik- und Techniktraining

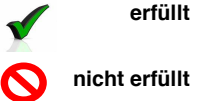
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
morgens erfüllt		Allg. Koordinationstr. 15 min H-A-Koord. und TT	Allg. Koordinationstr. 15 min H-A-Koord. und TT	Allg. Koordinationstr. 15 min H-A-Koord. und TT	Allg. Koordinationstr. 15 min H-A-Koord. und TT		
vormittag erfüllt		Techniktraining I: ET mit Theraband U: 2x3x4 Pfeile (re, li, re) Techniktraining I: ET - leichtere Wurfarme U: 2x5x4 Pfeile	Techniktraining I: BAT mit Thera. u. Kreisel U: 2x3x4 Pfeile (re, li, re) Techniktraining I: BAT - leichtere Wurfarme U: 2x5x4 Pfeile	Techniktraining I: ET mit Thera. u. Spiegel U: 2x3x4 Pfeile (re, li, re) Techniktraining I: ET auf Streifen (4cm) U: 3x5x4 Pfeile	Techniktraining I: BAT mit Theraband U: 2x3x4 Pfeile (re, li, re) Techniktraining I: BAT auf Zielpunkt (r=6) U: 2x5x4 Pfeile		
		Pause	Pause	Pause	Pause		
mittags erfüllt		Krafttraining speziell 1 I: Haltetraining (4s)-leere S. U: 3x4 Pfeile	Krafttraining speziell 1 I: PP 2-3 (leere Scheibe) U: 4x3 Pfeile	Krafttraining speziell 1 I: Pyramide(12-4,8-5,4-6) (Partnerarbeit)			
		Pause	Pause	Pause	Pause		
nachmittag erfüllt		Techniktraining I: BAT mit leichteren Wurf. U: 2x5x4 Pfeile Krafttraining I: Gerätegest. Krafttraining U: 2 Serien	Techniktraining I: ET U: 2x5x4 Pfeile Krafttraining I: Stabilisationsprogramm U: 2 Serien	Koordinat. speziell I: BAT mit auf Kreisel U: 2x5x4 Pfeile Techniktraining I: BAT auf Streifen (4cm) U: 2x5x4 Pfeile	Wettkampftraining I: LK (2x30 Pfeile 18m) U: max 72 Pfeile Krafttraining I: Spezialprog. "Flexibar" U: 2 Serien	Krafttraining I: Hanteltraining U: 2 Serien	
		Pause	Pause	Pause	Pause		
abends erfüllt		Ausdauertraining I: Lauftraining U: 30min	Koordinationstraining I: Senso Control U: 20min	Ausdauertraining I: Lauftraining U: 30min	Koordinationstraining I: Senso Control U: 20min	Ausdauertraining I: Lauftraining U: 30min	
Schwerpunkt:	Regeneration	Athleti/ Technik	Athleti/ Technik	Athleti/ Technik	Athleti/ Technik	Athletik/ Regeneration	Regeneration

Peilzahlen	120	140	180	130	gesamt: Pfeile		570
Zeit (Stunden)	5.0	6.0	7.0	6.0	2.0	gesamt: Zeit (h)	
							26.0

Legende: H: Hinweis; S: Schwerpunkt; I: Inhalt; U: Umfang; IS: leere Scheibe; HM: Hilfsmittel; LK: Leistungskontrolle; ET: Elemententraining; BAT: Bewegungsablauftraining; TT: Tischtennis

- Hinweise:**
- Das Spezialprogramm "Theraband" ist vor jeder Schießtrainingseinheit durchzuführen!
 - Das Spezialprogramm "Variation" ist nach jeder Schießtrainingseinheit durchzuführen!

- Halteübung **Vollauszug:** 10x3 Pfeile . Sch. (5s): 10 x 3 Pfeile in den Anker bei sauberer Klickerposition und 5s Haltearbeit ohne Schießen
- kurzes **Beweglichkeitsprogramm** vor und nach dem Schießtraining, sowie vor jedem Krafttraining, ausführlich nach Krafttraining
- **H-A-Koord.:** Hand-Auge-Koordination mit Jongliertüchern (li, re, beidhändig mit zwei bzw. drei Tüchern), sowie Tischtennis spielen



O. Haidn

ZUSATZERLÄUTERUNGEN:

Haltettraining

- 1 Pfeil bedeutet:
1. 4 Sekunden im Vollauszug halten
 2. Durchziehen und Schießen

Theraband: 2x3x4 Pfeile (re, li, re)

- 4 Pfeile rechts, Weggehen von der Schießlinie
- 4 Pfeile rechts, Weggehen von der Schießlinie
- 4 Pfeile links, Weggehen von der Schießlinie
- 4 Pfeile links, Weggehen von der Schießlinie
- 4 Pfeile rechts, Weggehen von der Schießlinie
- 4 Pfeile rechts, Pause

ET = Elemententraining

- Entfernung: 5m ohne Auflage
- Beachten eines speziellen Elements (z.B. Bogenhand)

Pyramide (12-4, 8-5, 4-6)

- 3 Modi
1. 12 Pfeile jeweils 4 Sekunden halten, dann schießen
 2. 8 Pfeile jeweils 5 Sekunden halten, dann schießen
 3. 4 Pfeile jeweils 6 Sekunden halten, dann schießen

Streifentraining

- Entfernung: 18
- 4cm Streifen
- Beginnen mit senkrechtem Streifen
- wenn alle Pfeile auf dem Streifen, dann Wechsel auf waagrechten Streifen
- wenn erfüllt, wieder auf verkleinerten senkrechten Streifen (3.5 cm) ...

BAT = Bewegungsablauftraining

- Beachten des Gesamtablaufs (z.B. Rhythmus)

BAT auf Zielpunkt (r=6)

- Entfernung: 18m
- Zielpunkte mit Radius 6 cm

Bogen: 2x5x4 Pfeile

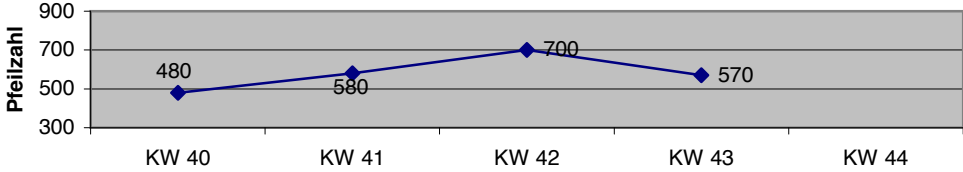
- 5x4 Pfeile schießen, dann kurze Pause
- 5x4 Pfeile schießen, dann längere Pause

HINWEIS:

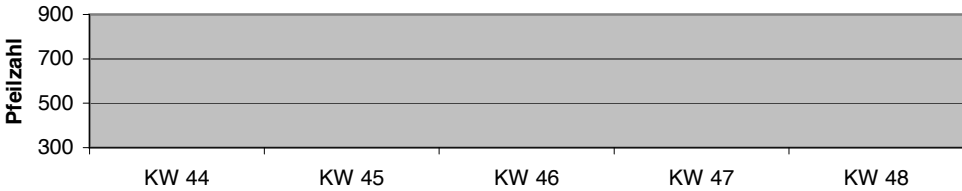
Soweit nicht anders vermerkt, ist das normale Zuggewicht zu verwenden

TRAININGSSTEUERUNG

Monat	KW	Pfeilzahlen	Sollwert
Oktober	KW 40	480	2000
	KW 41	580	
	KW 42	700	
	KW 43	570	
	KW 44		2330



Monat	KW	Pfeilzahlen	Sollwert
November	KW 44		2500
	KW 45		
	KW 46		
			Istwert
	KW 48		0



Monat	KW	Pfeilzahlen	Sollwert
Dezember	48		2500
	49		
	50		
			Istwert
	52		0

