

# Intern. Tr. Camp mit OS Team in Rio u. Sao Paulo BRA 08.-14.12.2003 (Dez. 50 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Vorbereitung OS Qualifikationsturnier 7 Woche vor der IT SA Moskau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Sao Paulo</b> 07:00 h Frühstück</p> <p><b>13 TE</b> <b>09:00 – 11:30 h</b> <b>Krafttr. MA/KAD</b> * Bauchüb. u. Rumpfaufr. 4 x 20-30 * Kniebeuge o. Kompl. Üb. 4 x 10 * 100 x Beine nach Wahl * Bankdrücken 100 x mit 60% 80 Klimmzüge + 10 Kg + Ball zwischen Knien * Standrudern 100 x mit 60% * 100 x Dips bzw. Beugestütz + 10 Kg</p> <p>12:15 h Mittagessen</p> <p><b>14 TE</b> <b>15:00 – 16:30 h</b> <b>Techniktraining</b> * 5' Aufw. mit Ole * Wiederholung der Newa Techniken * Uchi-komi mit bzw. aus d. letzten Schrittsituation au Timming beachten * 4 x 5' (Vierer U-K) aus der Bewegung auf Situ- ation / Timming achten</p> <p><b>15 TE</b> <b>19:30-21:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 5 Min. Laufen + Gymn. * 10 Min. Tawa Uchi-Komi * 5 x 5' Newa für alle * 8 x 5' Tawa in einer Gruppe / 1,5' Pause</p> <p>22:15 h Abendessen</p>	<p><b>Sao Paulo</b> 08:00 h Frühstück</p> <p><b>16 TE</b> <b>10:00 – 12:00 h</b> <b>allg. Ausdauer +</b> <b>Schnelligkeits-</b> <b>ausdauer</b> * 30' Aufw. Fußball * 2x(6x6 Anriß U-K + 1 Nage-komi) rechts mit 10 Sec. Pause pro Serie * 2x(6x6 Anriß U-K + 1 Nage-komi) links mit 10 Sec. Pause pro Serie * 2x(6x6 U-K Spez T.+ 1 Nage-komi) links mit 10 Sec Pause pro Serie * 2x(6x6 U-K Spez T.+ 1 Nage-komi) rechts mit 10 Sec. Pause pro Serie ( Der 6er Block wird von einen durchgeführt dann ist der andere Aktiv) <b>(Gesamtdauer 80 Min.</b> <b>ohne Spiel)</b></p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>17 TE</b> <b>19:30-21:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 10 Min. Laufen + Gymn. * 10 Min. Tawa Uchi-Komi * 20' Newa für alle bei Ippon Wechsel * 7 x 5' Tawa in einer Gruppe / 1,5' Pause</p> <p>22:15 h Abendessen</p>	<p><b>Sao Paulo</b> 08:00 h Frühstück</p> <p><b>18 TE</b> <b>10:00 – 11:45 h</b> <b>Techniktraining</b> * 5' Sumoringen * Gerade o. Ungerade Backpfeifenspiel * Sumi-gaeshi gegen Abgebeugten u. kompakten Kämpfer * Freies Techniktraining Tawa/Newa indiv. Verb. * 20' indiv. Gymnastik</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>19 TE</b> <b>15:00-16:00 h</b> <b>allg. Ausdauer</b> Fußballspiel</p> <p><b>20 TE</b> <b>09:00-11:00 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 5 Min. Laufen + Gymn. * 15' Newa für alle bei Ippon Wechsel * 3 x (1' Golden Score am Anfang + 4' Tawa) * 4 x 4' Tawa für alle * 3 x 1' Golden Sc. für alle</p> <p>22:15 h Abendessen</p>	<p><b>Sao Paulo</b></p> <p><b>21 TE</b> <b>07:00-08:00 h</b> <b>allg. Ausdauer</b> Lauf 30 Min. Lauf 5 x 15-20'' Intervall. (Park)</p> <p>08:30 h Frühstück</p> <p><b>22 TE</b> <b>10:30 – 13:00 h</b> <b>Krafttr. MA/KAD</b> * Bauchüb. u. Rumpfaufr. 4 x 20-30 * Kniebeuge o. Kompl. Üb. 4 x 10 * 100 x Beine nach Wahl * Bankdr. 100 x mit 60% 80 Klimmzüge + 10 Kg + Ball zwischen Knien * Standr. 100 x mit 60% * 100 x Dips bzw. Beugestütz + 10 Kg</p> <p>13:30 h Mittagessen</p> <p><b>23 TE</b> <b>18:30-20:00 h</b> <b>Spiel BRA : GER</b> <b>2 : 5</b> <b>Judo / Randori</b> * Fußballspiel BRA : GER * 5 x 5' Tawa für alle 1' P.</p> <p>21:15 h Abendessen</p>	<p><b>Sao Paulo</b> Rio de Janeiro 07:30 h Frühstück</p> <p><b>10:00 h</b> <b>Abflug nach</b> <b>Rio de Janeiro</b></p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>24 TE</b> <b>17:30-18:30 h</b> <b>allg. Ausdauer</b> Fußballspiel (Copacabana) Kölner Team : Rest 10 : 5</p> <p>21:00 h Abendessen</p>	<p><b>Rio de Janeiro</b></p> <p><b>25 TE</b> <b>07:00-08:30 h</b> <b>allg. Ausdauer</b> Lauf 30 Min. Lauf 10 x 40'' Huckepackintervalle (Copacabana)</p> <p>07:30 h Frühstück</p> <p><b>12:55 h</b> <b>Abflug nach</b> <b>Deutschland</b></p> <p><b>Statistik</b> * 25 Trainingseinheiten (43 ¾ Stunden) * 9 x Randorieinheiten (17 Stunden) * 4 x Technikeinheiten (6 ¼ Stunden) * 8 x Audauereinheiten (11 ½ Stunden) * 4 x Kaftraining (9 Stunden)</p>	<p><b>09:00 h</b> <b>Ankunft in</b> <b>Deutschland</b></p> <p><b>08:00 – 09:30 h</b></p>
26°-30° Grad schwülwarm in Sao Paulo						

# Intern. Tr. Camp mit OS Team in Rio u. Sao Paulo BRA 01.-07.12.2003 (Dez. 49 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Vorbereitung OS Qualifikationsturnier 8 Woche vor der IT SA Moskau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Rio de Janeiro</b> 08:00 h Frühstück</p> <p><b>1 TE</b> <b>10:00-11:00 h</b> <b>allg. Ausdauer</b> Lauf 45 Min. Lauf (Copacabana)</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>2 TE</b> <b>19:30-21:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> (Clup Flamenco)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 Min. Laufen</li> <li>* 15 Min. Uchi-Komi</li> <li>* 6 x 5' Nawa</li> <li>* 7 x 5' Tawa</li> <li>* 5' Gymnastik</li> </ul> <p>22:30 h Abendessen</p> <p><b>-66 Göpfer = DJB</b> <b>-73 Korb = BGS</b> <b>-73 Möbius = DJB</b> <b>-81 Bischof = DJB</b> <b>-90 Pfeil = Sporth. Förd.</b> <b>-90 Jamet = DJB</b> <b>-90 Dempf = DJB</b> <b>-100 Jurack = DJB</b> <b>-100 Pille = DJB</b> <b>+100 Hubert = BGS</b> Physio Kemmer Reeh mit NWJV hier <b>-90 Knobloch = NWJV</b> <b>-100 Gürschner = NWJV</b> <b>+100 Tölzer = NWJV</b></p>	<p><b>Rio de Janeiro</b> <b>Sao Paulo</b> 07:30 h Frühstück</p> <p><b>3 TE</b> <b>09:30-11:00 h</b> <b>allg. Ausdauer</b> Lauf 45 Min. Lauf 7 x 40'' Intervalle (Copacabana)</p> <p>12:00 h Mittagessen</p> <p><b>13:30 h</b> <b>Abflug nach</b> <b>Sao Paulo</b></p> <p><b>4 TE</b> <b>20:00-22:00 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 Min. Gymnastik</li> <li>* 20 Min. Uchi-Komi</li> <li>* 7 x 5' Tawa/Gruppe</li> </ul> <p>22:45 h Abendessen</p>	<p><b>Sao Paulo</b> 08:00 h Frühstück</p> <p><b>5 TE</b> <b>09:30 – 11:30 h</b> <b>Krafttraining MA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Bauchüb. u. Rumpfaufr. 4 x 20-30</li> <li>* Kniebeuge 4 x 10 einbeinig o. beidbeinig. o. Beinpr.</li> <li>* Komplexübung 4 x 10</li> <li>* Bankdrücken 7 x 10</li> <li>* Bankziehen 7 x 10 nicht möglich dafür 100 Klimmzüge</li> <li>* Standrudern 5 x 10 + Seitheben 5 x 10 - 15 (o. Nackendr.)</li> </ul> <p>12:00 h Mittagessen</p> <p><b>6 TE</b> <b>15:00 – 16:30 h</b> <b>Techniktraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5' Aufw. = Laufen</li> <li>* Kontaktziehen re. + li.</li> <li>* Uchi-k. von Außen re./li.</li> <li>* S-N einhaken i. wechsel</li> <li>* Tsuri-k-g Doppelre. re/li</li> <li>* 10 x 10 U-K + 2 N-K re.</li> <li>* 10 x 10 U-K + 2 N-K li.</li> <li>* Incl. Situationen der Jap. nachgestellt o. neue Techniken Üben</li> </ul> <p><b>7 TE</b> <b>19:30-21:30 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 Min. Laufen + Gymn.</li> <li>* 10 Min. Nawa Uchi-Komi</li> <li>* 6 x 4' Nawa für alle</li> <li>* 6 x 5' Tawa / Gruppe</li> </ul> <p>22:15 h Abendessen</p>	<p><b>Sao Paulo</b> 08:00 h Frühstück</p> <p><b>8 TE</b> <b>10:00-11:30 h</b> <b>allg. Ausdauer</b> <b>+ spez. Intervall</b> ohne Judoanzug</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 30' Lauf + * 3x1' (=8') + 1x30'' (=4') Belastung: Alle Übungen immer im Wechsel ansetzen</li> <li>1' Ura-nage re.</li> <li>1' Juji-gatame re.</li> <li>1' Ura-nage li.</li> <li>1' Juji-gatame li.</li> <li>1' Wech. Uchi-komi re.</li> <li>1' Kesa-gatamebefr. re.</li> <li>1' Wech. Uchi-komi li.</li> <li>1' Kesa-gatamebefr. li.</li> </ul> <p>12:00 h Mittagessen</p> <p><b>9 TE</b> <b>15:30 – 17:00 h</b> <b>Techniktraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5' Aufw. im Boden</li> <li>* Purzelbaumwürger Börter zum Aufwärmen</li> <li>* Wanner WM Würger</li> <li>* Freies Techniktraining</li> <li>* Abschluß K-K Grifffestigkeit der Zughand üben + mit Fußtechn. Stören</li> <li>* 15' Gymnastik</li> </ul> <p>19:30 h Abendessen</p>	<p><b>Sao Paulo</b> 07:30 h Frühstück</p> <p><b>10 TE</b> <b>09:30 – 11:30 h</b> <b>Krafttraining MA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Bauchüb. u. Rumpfaufr. 4 x 20-30</li> <li>* Kniebeuge 4 x 10 einbeinig o. beidbeinig. o. Beinpr.</li> <li>* Komplexübung 4 x 10</li> <li>* Bankdrücken 7 x 10</li> <li>* Bankziehen 7 x 10 nicht möglich dafür 100 Klimmzüge</li> <li>* Standrudern 5 x 10 + Seitheben 5 x 10 - 15 (o. Nackendr.)</li> </ul> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>11 TE</b> <b>16:00-18:00 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 Min. Laufen</li> <li>* 15 Min. Uchi-Komi</li> <li>* 6 x 5' Nawa 1' P. (in einer Gruppe)</li> <li>* 6 x 4' Tawa (in einer Gruppe)</li> </ul> <p>22:45 h Abendessen</p>	<p><b>Sao Paulo</b> 07:00 h Frühstück</p> <p><b>12 TE</b> <b>09:00-10:30 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 Min. Laufen</li> <li>* 15 Min. Uchi-Komi</li> <li>* 3 x 5' Nawa 1' P. (in einer Gruppe)</li> <li>* 7 x 5' Tawa/Gruppe</li> </ul> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>Nachmittags frei 13:00 h Abfahrt zum Shopping Marktr</p> <p>20:00 h Abendessen</p>	<p><b>Sao Paulo</b> 08:00 h Frühstück</p> <p>10:00 h Abfahrt zum Strand</p> <p><b>geplant</b> <b>12:00-13:00 h</b> <b>allg. Ausdauer</b> Fußballspiel am Strand von Santos ist aber verboten worden am Strand zu spielen</p> <p>Nachmittags frei</p> <p>17:00 h Mittagessen</p> <p>21:00 h Abendessen</p>
24°-26° Grad schwülwarm (Sommeranfang in Rio)	3 Stunden Zeitunterschied	26°-30° Grad schwülwarm in Sao Paulo			26°-30° Grad schwülwarm in Sao Paulo	Möbius = Geburtstag

## BSP Köln Trainingsplan vom 24.-30.11.2003 (November 48 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>10:00 – 12:00 h</b> <b>allg. Ausdauer</b> Lauf + Spiel Fußball  <b>17:00 – 19:00 h</b> <b>Krafttraining</b>	<b>09:00 – 11:00 h</b> <b>Techniktraining</b>  <b>19:00 – 21:00 h</b> <b>Judo</b> <b>Techniktraining</b> <b>spez. Ausdauer</b> <b>Tawa Randori</b>	<b>17:00 – 19:00 h</b> <b>Krafttraining</b>  <b>19:00 – 21:00 h</b> <b>Judo</b> <b>spez. Ausdauer</b> <b>Newa Randori</b>	<b>09:00 – 11:00 h</b> <b>Techniktraining</b>  <b>19:00 – 21:00 h</b> <b>Judo</b> <b>spez. Ausdauer</b> <b>Tawa Randori</b>	<b>07:00 – 16:00</b> <b>SPOFÖ</b> <b>Militärischen Dienst</b>	<b>17:00 – 19:00 h</b> <b>Krafttraining</b>	<b>05:00 h</b> <b>Abreise nach</b> <b>Rio de Janeiro /</b> <b>Sao Paulo BRA</b> <b>zum TC</b> <b>Ankunft Rio</b> <b>22:30 h</b>  23:30 h Abendessen

Frank Wieneke

## BSP Köln Trainingsplan vom 17.-23.11.2003 (November 47 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>07:00 – 16:00</b> <b>SPOFÖ</b> <b>Militärischen Dienst</b>  <b>17:00 – 19:00 h</b> <b>Krafttraining</b>	<b>09:00 – 11:00 h</b> <b>Techniktraining</b>  <b>19:00 – 21:00 h</b> <b>Judo</b> <b>Techniktraining</b> <b>spez. Ausdauer</b> <b>Tawa Randori</b>	<b>17:00 – 19:00 h</b> <b>Krafttraining</b>  <b>19:00 – 21:00 h</b> <b>Judo</b> <b>spez. Ausdauer</b> <b>Newa Randori</b>	<b>09:00 – 11:00 h</b> <b>Techniktraining</b>  <b>19:00 – 21:00 h</b> <b>Judo</b> <b>spez. Ausdauer</b> <b>Tawa Randori</b>	<b>10:00 – 12:00 h</b> <b>allg. Ausdauer</b> Lauf + Spiel Fußball	<b>17:00 – 19:00 h</b> <b>Krafttraining</b>	

Frank Wieneke

# BSP Köln Kondi. Woche Trainingsplan vom 10.-16.11.2003 (November 46 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>09:00 – 11:00 h</b>  <b>allg. Ausdauer+</b>  <b>spez. Ausdauer</b>            30 Min. Spiel            + Ausd. – Rundzirkel            1) Bumerangl. 4 Bahnen            2) Puppenwerfen 16x            3) Slalomläufe 7x            4) Ligest.-Hochst.            Sprünge 20x            5) HS Tragen 4 Runden            6) Seilspringen 100x            4 Durgänge            (12 Min/Durchgang)            und Gymnastik</p> <p><b>Nachmittags</b>  <b>Krafttraining</b>  <b>MA bzw. KAD</b>            (individuell)</p>	<p><b>09:00-10:30 h</b>  <b>Techniktr.</b></p> <p><b>10:30-11:30 h</b>  <b>allg. Ausdauer</b>            Spiel Fußball            + Gymnastik</p> <p><b>19:00-21:00 h</b>  <b>Judo Randori</b></p>	<p><b>08:00-10:00 h</b>  <b>Krafttraining</b>  <b>KAD Zirkel</b>  <b>Gymnastik</b></p> <p>1) Bauchüb.            2) Wechsels. Armstr.            In Bauchl.            3) Reißknieb. auf            Wackelbrett            4) Zugüb. am Seil i.            d. Waagerechten            5) Liegest. auf Med-            Ball            6) Kraulbew. rückw.            Im Stehen            7) Hantels.-Kreisen            in Bauchlage            8) Dips</p> <p>-----            1 x 1,5 Min. Bel.            1 x 1 ¼ Min. Bel.            2 x 1 Min. Bel.            1 x 30 Sek. Bel. = Sprint            (Datei Ausdauer/Zirkel)</p> <p><b>19:00–21:00 h</b>  <b>Judo</b>  <b>spez. Ausdauer</b>            (Bazynski)</p>	<p><b>09:00-10:30 h</b>  <b>Techniktr.</b></p> <p><b>10:30-11:30 h</b>  <b>allg. Ausdauer</b>            Spiel Fußball            + Gymnastik</p> <p><b>19:00-21:00 h</b>  <b>Judo Randori</b></p>	<p><b>08:00-09:30 h</b>  <b>allg. Ausdauer</b>            40-50´ Lauf            + Bergintervalle</p> <p><b>Nachmittags</b>  <b>Krafttraining</b>  <b>MA bzw. KAD</b>            (individuell)</p>		<p><b>allg. Ausdauer</b>            Spiel Fußball</p>

Frank Wieneke (Stand 31.10.2003) Änderungen vorbehalten

# BSP Köln Kondi. Woche Trainingsplan vom 03.-09.11.2003 (November 45 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>08:00-09:30 h</b>  <b>allg. Ausdauer</b>                      40-50' Lauf                      + auf der Matte                      Puppentragen etc.</p> <p><b>Nachmittags</b>  <b>Krafttraining</b>  <b>MA bzw. KAD</b>                      (individuell)</p>	<p><b>09:00 – 11:00 h</b>  <b>allg. Ausdauer+</b>  <b>spez. Ausdauer</b>                      30 Min. Spiel                      + Ausd. – Rundzirkel</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bumerangl. 4 Bahnen</li> <li>2) Puppenwerfen 16x</li> <li>3) Slalomläufe 7x</li> <li>4) Ligest.-Hochst. Sprünge 20x</li> <li>5) HS Tragen 4 Runden</li> <li>6) Seilspringen 100x                      4 Durgänge                      (12 Min/Durchgang)                      und Gymnastik</li> </ol> <p><b>14:00-15:30 h</b>  <b>allg. Ausdauer</b>                      Spiel Fußball                      + Gymnastik</p> <p><b>19:00-21:00 h</b>  <b>Judo Randori</b></p>	<p><b>08:00-10:00 h</b>  <b>Krafttraining</b>  <b>KAD Zirkel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bauchüb.</li> <li>2) Wechsels. Armstr.                      In Bauchl.</li> <li>3) wechsels. Zugüb. am                      Gummiseil</li> <li>4) Liegest. auf Med-                      Ball</li> <li>5) Kraulbew. rückw.                      Im Stehen</li> <li>6) Hantels.-Kreisen                      in Bauchlage</li> <li>7) Dips</li> </ol> <p>-----</p> <p>1 x 1,5 Min. Bel.                      1 x 1 ¼ Min. Bel.                      2 x 1 Min. Bel.                      1 x 30 Sek. Bel. = Sprint                      (Datei Ausdauer/Zirkel)</p> <p><b>19:00–21:00 h</b>  <b>Judo</b>  <b>spez. Ausdauer</b>                      Spiel (Rugby 50')                      und Ringen</p>	<p><b>08:00 – 09:30 h</b>  <b>allg. Ausdauer+</b>  <b>spez. Ausdauer</b>                      10 Min. Einlaufen                      + Ausd. – Rundzirkel</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Uchi-komi re. + li. im W.                      am Gimmiseil</li> <li>2) Puppenfronttragen</li> <li>3) Kastenanhocksprünge</li> <li>4) Puppenwerf. Hüftwurf</li> <li>5) Seilspringen</li> <li>6) Puppenwerf. Ura-nage</li> <li>7) Wechselschritthüpfen                      auf Bank + HS i. Hand</li> <li>8) Slalomläufe</li> </ol> <p>-----</p> <p>2 x 1 ¼ Min. Bel.                      2 x 1 Min. Bel.                      1 x 30 Sek. Bel. = Sprint</p> <p><b>14:00-15:30 h</b>  <b>allg. Ausdauer</b>                      Spiel Fußball                      + Gymnastik</p> <p><b>19:00-21:00 h</b>  <b>Judo Randori</b></p>	<p><b>08:00-09:30 h</b>  <b>allg. Ausdauer</b>                      40-50' Lauf                      + Bergintervalle</p> <p><b>Nachmittags</b>  <b>Krafttraining</b>  <b>MA bzw. KAD</b>                      (individuell)</p>		<p><b>allg. Ausdauer</b>                      Spiel Fußball</p>

Frank Wieneke (Stand 31.10.2003) Änderungen vorbehalten

# WM in Osaka JPN 08.-14.09.2003 September 37 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

## Wettkampfwoche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Osaka</b></p> <p><b>11:00-12:00 h</b> <b>Judo</b></p> <p>* 5' Laufen * 10' spielerisch Bewegen * Überg. Tawa/Newa * 1 x 8-10' Situationsrand. im Wechsel mit Ansaug K-K * 2 x(2' Tawa/Pause/2' Tawa Rand. * 10' expl. Uchi-komi 4 x U-K + 1 x Nage-k.</p> <p><b>Pause</b></p> <p>Regeneration / Physio</p>	<p><b>Osaka</b></p> <p><b>10:00-11:00 h</b> <b>Judo (möglich)</b> <b>(individuell)</b></p> <p>* Möller = Judo expl. Uchi-komi + 2 TWK * Gussenberg, Wanner, Dempf u. Jurack = regen. Lauf + Gymn.</p> <p><b>Pause</b></p> <p>Regeneration / Physio</p>	<p><b>Osaka</b></p> <p><b>10:00-11:00 h</b> <b>Judo (möglich)</b> <b>(individuell)</b></p> <p>* Möller = Judo expl. * Gussenberg, Wanner, Dempf u. Jurack = regen. Lauf + Gymn</p>	<p><b>Osaka</b></p> <p><b>WM 1. Kampftag</b> <b>+100</b></p> <p><b>-100</b></p>	<p><b>Osaka</b></p> <p><b>WM 2. Kampftag</b> <b>-90</b></p> <p><b>-81</b></p>	<p><b>Osaka</b></p> <p><b>WM 3. Kampftag</b> <b>-73</b></p> <p><b>-66</b></p>	<p><b>Osaka</b></p> <p><b>WM 4. Kampftag</b> <b>Open</b></p> <p><b>-60</b></p>

# (Heimtraining Empfehlung + WM Training JPN 01.09.-07.09.2003 September 36 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

2 Woche vor der WM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>allg. Ausdauer</b> <b>30-40' Lauf</b> (regenerativ)</p> <p><b>Pause</b></p> <p><u>Regeneration / Physio</u></p>	<p><b>Judo Tech./Takt.</b> <b>expl. Uchi-komi</b> <b>Situationsrandori</b> (mittlere Belastung)</p> <p><b>Krafttr. IK/SK</b> <b>3x4</b> <b>+ 3x4 reaktiv</b> Bauch, Rücken, BD, BZ u. SR <b>(+ Spiel o. Lauf</b> <b>20-30 Min.)</b></p> <p><u>Regeneration / Physio</u></p>	<p><b>12:00 h</b> <b>Abreise nach</b> <b>Dubai / Osaka</b> <b>JPN</b></p>	<p><b>Ankunft Osaka</b> <b>17:25 h</b></p> <p>Ankunft in Tenri 21:00 h</p>	<p><b>Tenri</b></p> <p><b>allg. Ausdauer</b> <b>25' Lauf +</b> <b>Tempoeinlagen</b> (regenerativ)</p> <p><b>Judo Tech./Takt.</b> * 5' Laufen * 2x5' Nawa 1' P. * 5' Gymnastik * 10' Uchi-komi * 2x5' Tawa Angriffskette im wechsel * 2 x 5' Kumi-kata Randori</p>	<p><b>Tenri</b></p> <p><b>Judo / Randori</b> * 5' Laufen * 5' Gymnastik * 10' Uchi-Komi - 3-4x5 Min. Tawa (freie Einteilung)</p> <p><b>Pause</b></p>	<p><b>Tenri/Osaka</b></p> <p><b>Krafttr. IK</b> <b>4x4/2</b> (2x4 + 2x2) Bauch, Rücken, BD, BZ u. SR</p> <p><b>13:00 h Abreise</b> <b>von Tenri nach</b> <b>Osaka</b></p>
			30°-35° Grad	30°-35° Grad	30°-35° Grad Gussenberg = Nachgereist Ankunft 21:00 Uhr	30°-35° Grad

BT Frank Wieneke

# WM UWV von 22.-30.08.2003 in Köln (August 34/35 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

4/3 Woche vor der WM

Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Anreise bis 17:00 h  CK 18:45 h <b>19:00-21:00 h</b> <b>Judo Randori</b> <b>Nage-komi</b>  Sauna  21:30 h Abendessen	CK 06:45 h 07:00 h Frühstück  <b>09:00-11:30 h</b> <b>Judo Randori</b> <b>Nage-komi</b> (Laktat)  12:30 h Mittagessen  <b>16:00-18:30 h</b> <b>Wettkampfnah</b> <b>Hochbelastung</b> (Laktat)  Sauna  19:30 h Abendessen	CK 06:45 h 07:00 h Frühstück  <b>09:00-11:00 h</b> <b>Judo Randori</b> <b>Situationsran.</b> <b>Nage-komi</b>  Sauna Regeneration  12:30 h Mittagessen  <b>14:00-18:00 h</b> <b>Video indiv.</b>  <b>16:00-18:00 h</b> <b>Spiel</b> alle Athleten außer WM Starter  Sauna  18:30 h Abendessen	CK 07:45 h 08:00 h Frühstück  <b>09:30-11:00 h</b> <b>allg. Ausdauer</b> <b>45 Min. Lauf</b> <b>+ 45 Min.</b> <b>funktion. Gymn.</b> (Laktat)  12:30 h Mittagessen  <b>16:00-18:00 h</b> <b>Judo Te./Takt.</b> <b>Nage-komi</b>  Sauna  19:30 h Abendessen	CK 07:45 h 08:00 h Frühstück  <b>09:00-11:00 h</b> <b>Krafttraining</b> <b>IK+Reaktiv KT</b> <b>4+4 Sätze</b> <b>x 6 Wied.</b> <b>+ 30` Lauf/Spiel</b>  12:00 h Mittagessen  <b>16:00-18:00 h</b> <b>Judo Te./Takt.</b> <b>Randori</b> <b>Nage-komi</b>  Sauna  19:30 h Abendessen	CK 06:45 h 07:00 h Frühstück  <b>09:00-12:00 h</b> <b>Wettkampfnah</b> <b>Hochbelastung</b> (Laktat)  12:30 h Mittagessen  <b>16:00 – 18:30 h</b> <b>Wettkampfnah</b> <b>Hochbelastung</b> (Laktat)  Sauna  19:30 h Abendessen	CK 07:45 h 08:00 h Frühstück  <b>09:30-11:00 h</b> <b>allg. Ausdauer</b> <b>45 Min. Lauf</b> <b>+ 45 Min.</b> <b>funktion. Gymn.</b> (Laktat)  12:30 h Mittagessen  <b>14:00-18:00 h</b> <b>Video indiv.</b>  <b>16:00-18:00 h</b> <b>Spiel</b> alle Athleten außer WM Starter  Sauna  19:00 h Abendessen Grillabend	CK 06:45 h 7:00 h Frühstück  <b>09:00-11:00 h</b> <b>Judo Te./Takt.</b> <b>Situationsran.</b> <b>Nage-komi</b>  12:00 h Mittagessen  <b>16:00-18:00 h</b> <b>Krafttraining</b> <b>IK+Reaktiv KT</b> <b>4+4 Sätze</b> <b>x 6 Wied.</b> <b>+ 30` Lauf/Spiel</b>  Sauna  18:30 h Abendessen	CK 06:45 h 07:00 h Frühstück  <b>09:00-12:00 h</b> <b>Wettkampfnah</b> <b>Hochbelastung</b> (Laktat)  12:00 h Mittagessen  <b>11 TE</b> <b>15:30 – 17:30 h</b> <b>Wettkampfnah</b> <b>Hochbelastung</b> (letzte CK Abnahme)  18:00 h Abendessen  Abreise möglich ab 18:30 Uhr
					Gürschner = bei der zweiten einheit li. Ellenbogen ausgekugelt			

Ansprechpartner:	Bundestrainer Frank Wieneke Tel.: 0160-7428647 Fax. 0221-482999	IAT Dieter Heinisch Tel.: 01792989230 H. 0341-4945138 IAT Fax: 0341-4945139
------------------	--	--

**Stand 19.08.2003 Änderungen vorbehalten: BT Frank Wieneke, Pattweg 4, 50259 Dansweiler**



# Inhalte WM UWV von 22.-30.08.2003 in Köln (August 34/35 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

4/3 Woche vor der WM

Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Anreise bis 17:00 h CK 18:45 h <b>19:00-21:00 h Judo Randori Nage-komi</b> <u>1 TE WM UWV 03</u> * 50 Nage-komi * 2 x 4' Situationsran * 5 x 5' Tawa * 50 Nage-komi Sauna 21:30 h Abendessen	CK 06:45 h 07:00 h Frühstück <b>09:00-11:30 h Judo Randori Nage-komi</b> (Laktat) <u>2 TE WM UWV 03</u> * 6 x 6 Nage-komi * 4 x (2'T./2' N./2' T.) * 4 x 2' Tawa Ip. Ende * 1 x (2'T./2' N./2' T.) * 50 Nage-komi 12:30 h Mittagessen <b>16:00-18:30 h Wettkampfnah Hochbelastung</b> (Laktat) <u>3 TE WM UWV 03</u> * 6 x 6 Nage-komi * 2 x 4' Situationsran * 4 x (3x2,5' Tawa) * 4 x 4' Tawa I. Ende bzw. neuer Uke * 50 Nage-komi Sauna 19:30 h Abendessen	CK 06:45 h 07:00 h Frühstück <b>09:00-11:00 h Judo Randori Situationsran. Nage-komi</b> <u>4 TE WM UWV 03</u> * 40 Nage-komi alle * 6 x 5' Situationsran * 5x5' Tawa o. Newa für TPs * 40 Nage-komi nur WM Team Sauna Regeneration 12:30 h Mittagessen <b>14:00-18:00 h Video indiv.</b> <b>16:00-18:00 h Spiel</b> alle Athleten außer WM Starter Sauna 18:30 h Abendessen	CK 07:45 h 08:00 h Frühstück <b>09:30-11:00 h allg. Ausdauer 45 Min. Lauf + 45 Min. funktion. Gymn.</b> (Laktat) 12:30 h Mittagessen <b>16:00-18:00 h Judo Te./Takt. Nage-komi</b> <u>5 TE WM UWV 03</u> * 5' Lauf + Aufgaben * Lienensprints * 5' Uchi-komi * 4 Blöcke rechts 3 x (2U-K+2N-K) expl. Ausführung * 4 Blöcke links 3 x (2U-K+2N-K) expl. Ausführung (Block re.+li. =25') * 60' freies Üben Sauna 19:30 h Abendessen	CK 07:45 h 08:00 h Frühstück <b>09:00-11:00 h Krafttraining IK+Reaktiv KT 4+4 Sätze x 6 Wied. + 30' Lauf/Spiel</b> 12:00 h Mittagessen <b>16:00-18:00 h Judo Te./Takt. Randori Nage-komi</b> <u>wie 1 TE WM UWV 03</u> * 50 Nage-komi * 2 x 4' Situationsran * 5 x 5' Tawa * 50 Nage-komi Sauna 19:30 h Abendessen	CK 06:45 h 07:00 h Frühstück <b>09:00-12:00 h Wettkampfnah Hochbelastung</b> (Laktat) * 5' Laufen * 3x3' Newa 1' P. * 5' Gymnastik * 10' U-K + Nage-k. * 4x5' Tawa 2' P. (Starter davon 3 Tawa) <b>4 TWK effekt. + G-S</b> + 45'' Nage-komi 12:30 h Mittagessen <b>16:00 – 18:30 h Wettkampfnah Hochbelastung</b> (Laktat) * 5' Laufen * 2x3' Newa 1' P. * 5' Gymnastik * 10' U-K + Nage-k. * 3x4' Tawa 2' P. <b>2 TWK effekt. + G-S</b> + 45'' Nage-komi <b>2 TWK Ip. Ende</b> + 45'' Nage-komi Sauna 19:30 h Abendessen	CK 07:45 h 08:00 h Frühstück <b>09:30-11:00 h allg. Ausdauer 45 Min. Lauf + 45 Min. funktion. Gymn.</b> (Laktat) 12:30 h Mittagessen <b>14:00-18:00 h Video indiv.</b> <b>16:00-18:00 h Spiel</b> alle Athleten außer WM Starter Sauna 19:00 h Abendessen Grillabend	CK 06:45 h 7:00 h Frühstück <b>09:00-11:00 h Judo Te./Takt. Situationsran. Nage-komi</b> <u>wie 4 TE WM UWV 03</u> * 6 x 4' Situationsran * 5x5' Situationsran. für TPs * 50 Nage-komi nur WM Team 12:00 h Mittagessen <b>16:00-18:00 h Krafttraining IK+Reaktiv KT 4+4 Sätze x 6 Wied. + 30' Lauf/Spiel</b> Sauna 18:30 h Abendessen	CK 06:45 h 07:00 h Frühstück <b>09:00-12:00 h Wettkampfnah Hochbelastung</b> (Laktat) * 5' Laufen * 2x3' Newa 1' P. * 5' Gymnastik * 10' U-K + Nage-k. * 2x4' Tawa 2' P. <b>4 TWK Ip. Ende + G-S</b> + 45'' Nage-komi 12:00 h Mittagessen <b>11 TE 15:30 – 17:30 h Wettkampfnah Hochbelastung</b> * Laufen * Bahnen U-K * 40 Nage-komi * 4x4' Tawa +2' GS mit 4' Pause * 3 x 2' Tawa / 4' P. * 4 x 4' Tawa (letzte CK Abnahme) 18:00 h Abendessen Abreise möglich ab 18:30 Uhr

### WM UWV TWK (4 x effektiv) in Köln Vormittag der 27.08.2003

Kg	WM Starter	1. TWK	S/N	2 TWK	S/N	3. TWK	S/N	4. TWK	S/N
-60	Gussenberg	Otsuka	S	Masumizu	S	Takeguchi	S	Liebl	S
-81	Wanner	Knobloch	S	Rutz	S	Hein	S	Molt	S
-90	Dempff	Molt	S	Knobloch	S	Pinske	S	Lehmann	S
-100	Gürschner	Pille	S	Kanning	S	Jurack = Rückenverl.	N	Möller	S
-90	Jamet	Kanning	S	Lehmann	S	Pille	S	Pinske	N
+100	Möller	Hubert	S	Finzelberg	S	Bähr	N	Gürschner	N

### WM UWV TWK (2 x effekt. u. 2 x bei Ippon Schluß) in Köln Nachmittag der 27.08.2003

Kg	WM Starter	1. TWK	S/N	2 TWK	S/N	3. TWK	S/N	4. TWK	S/N
-60	Gussenberg	Kulisch	S	Göpfert	N	Principe	S	Leiter	S
-81	Wanner	Jamet	S	Eckelmann	S	Rutz	S	Pinske	S
-90	Dempff	Eckelmann	S	Lehmann	S	Jamet	N	Hein	S
-100	Gürschner	Hubert	N	Knobloch	N	Bähr	S	Jurack Ellenb. ausgekugelt	N
-100	Jurack	Kanning	S	Kopke	S	Finzelberg	S	Gürschner	S
+100	Möller	Kopke	S	Hubert	N	Pille	S	Bähr	N

### WM UWV TWK (4 x bei Ippon Schluß) in Köln Vormittag der 30.08.2003

Kg	WM Starter	1. TWK	S/N	2 TWK	S/N	3. TWK	S/N	4. TWK	S/N
-60	Gussenberg	Müller, Manuel	S	Ali	S	Liebl	S	Leitert	S
-81	Wanner	Pinske	S	Hein	S	Villwock	S	Molt	S
-90	Dempff	Jamet	S	Helm, Philip	S	Pinske	S	Lehmann	S
-100	Jurack	Kanning	S	Pille	S	Jamet	S	Bähr	S
+100	Möller	Bähr	S	Finzelberg	S	Pille	S	Hubert	S

## 1. TE WM UWV 2003) 2 Stunden (2 x 4´ Situations-Randori + 5 x 5´ Tawa + 100 Nage-komi)

5´ Laufen → 5´ Fangspiel → Bärenringen + Oberarm bzw Ansaug K-K Kampf → 10´ U-K+N-K → 50 N-K für WM Starter → 20 N-K für TPs → 2x4´ Situationsrand.  
→ 5x5´ Tawa für alle → 50 Nage-K. WM Starter

- Bemerkungen:
- 1) 5 x 5´ Randoris für Starter + TPs
  - 2) Alle Randoris mit Übergang Tawa zu Nawa
  - 4) Effektive Belastung für die Starter 33 Min. Tawa + 100 Nage-komi
  - 5) Effektive angebotene Belastung für TPs 33 Min. + 20 Nage-komi
  - 6) **Aufgabe Situationsrandori 2x4´**: Uke soll mit beidseitigen Ansauggriff (dosiert Krafteinsatz) angreifen, Tori soll mit 2:1 K-K Uke auf Abstand halten und dann selbst angreifen. Immer 3 Angriffserien dann ist Rollentausch

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

## 2 TE WM UWV 2003) 2,5 Stunden (5 x (2´ Tawa / 2´ Nawa mit neuen Uke / 2´ Tawa)+ 4 x 2´ Tawa)

5´ Laufen → 5´ Überg. Tawa-Nawa → 5´ U-K+N-K → 6x6 N-K für Starter → 4x5 N-K für TPs → 4 x (2´ Tawa-2´ Nawa mit frischen Uke-2´ Tawa → 6´ Tawa/Nawa für TPs 2´ P.)  
→ 4 x 2´ Tawa f. alle bei Ippon Restzeit frei → 1 x (2´ Tawa-2´ Nawa mit frischen Uke-2´ Tawa) → 1 x (6´ Tawa/Nawa für TPs 2´ P.) → 50 N-K für Starter → 4x5 N-K für TPs

- Bemerkungen:
- 1) 5 x (3 x 2´ = 6´ Tawa/Nawa mit frischen Partnern) + 4 x 2´ Tawa für die Starter
  - 2) Alle Randoris mit Übergang Tawa zu Nawa
  - 3) 6´ Randoris nur für die Trainingsgruppe Tawa oder Nawa nach Wahl (2´ P. für alle) + 4 x 2´ Tawa
  - 4) Effektive Belastung für die WM Starter 38 Min. Tawa + 86 Nage-komi
  - 5) Effektive angebotene Belastung für TPs 5 x 6´ + 4 x 2´ = 38 Min. + Randoris mit den Startern + 20 Nage-komi

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

## 3 TE WM UWV 2003) 2,5 Stunden (2 x 4´ Situationsrand. + 4 x (3 x 2,5´ Tawa) + 4x4´ mit 2´ Pause bei Ippon vom Starter = Restzeit Pause bei Wertung gegen den Starter neuer Uke)

5´ Laufen → Bärenringen + Oberarm bzw Ansaug K-K Kampf → 10´ U-K+N-K → 6x6 N-K in 4rer Gruppen → 2x4´ Situationsrand. 1´ P. für alle → 4x7,5´ Tawa für Starter ← 2x4´ mit 20´ Wechselfpause für die Gruppe → (4 mal d.h. 7,5´+2x4´ f. TPs / 7,5´+2x4´ f. TPs / 7,5´+2x4´ f. TPs / 7,5´+2x4´ f. TPs / 7,5´ dann 5´ Pause) → + 4x4´ Tawa 2´ P. bei Ippon vom Starter Restzeit Pause bei Wertung gegen den Starter neuer Uke → 50 Nage-K. WM Starter

- Bemerkungen:
- 1) 4 x (3 x 2,5´ = 7,5´ Tawa mit wechselnden Partnern) nur für Starter + 2 x 4´ Tawa Situationsrandoris vom Anfang + 4x4´ = 20´
  - 2) Alle Randoris mit Übergang Tawa zu Nawa
  - 3) 6´ Randoris nur für die Trainingsgruppe Tawa oder Nawa nach Wahl (2´ P. für alle)
  - 4) Effektive Belastung für die Starter 58 Min. Tawa minus die eingesparte Zeit bei den 4´ Rand. + 86 Nage-komi
  - 5) Effektive angebotene Belastung für TPs 40 Min. + die 2,5´ und 4´ Randoris mit den Startern + 30 Nage-komi
  - 6) **Aufgabe Situationsrandori 2x4´**: Uke soll mit beidseitigen Ansauggriff (dosiert Krafteinsatz) angreifen, Tori soll mit 2:1 K-K Uke auf Abstand (o. andere Lösung) halten und dann selbst angreifen. Immer 3 Angriffserien dann ist Rollentausch

## 4 TE WM UWV 2003) 2 Stunden (6 x 5´ Situationsrandori mit 6´ Pause + 5 x 5´ Tawa/Newa für TPs)

10´ Laufen Gürtelschlangenfangen. → S-N u. Hüftwechsellutschen in Bahnen → 5´ Gymn. → 5´ U-K+N-K → 40 N-K in 4rer Gruppen → 6x5´ Situationsrand. 6´ P. für WM Starter → 5x6´ Tawa für die Gruppe als Pause für WM Team → 40 Nage-K. WM Starter

- Bemerkungen:
- 1) 5´ Randoris nur für die Trainingsgruppe Tawa oder Newa nach Wahl (2´ P. für alle)
  - 2) Effektive Belastung für die Starter 30 Min. Tawa Situationsrandori + 80 Nage-komi
  - 3) Effektive angebotene Belastung für TPs 25 Min. + die 5´ Randoris mit den Startern + 40 Nage-komi

### -60 Kg Gussenberg Aufgaben Situationsrandoris

- 1 **Aufg. 2x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansauggriff (dosiert Krafteinsatz) schieben und angreifen, Tori soll mit 2:1 K-K Uke auf Abstand (o. andere Lösung) halten und dann selbst angreifen.
- 2 **Aufg. 2x5´**: Gegen extreme Rechtsauslage die mit Beingreifer und Teguruma angreifen, aber auch die mit dem rechten Reversgriff Olli auf Abstand halten wollen
- 3 **Aufg. 2x5´**: Gegen extreme Linksauslage, Olli soll sie auf Rechts stellen und dann angreifen

### -81 Kg Wanner Aufgaben Situationsrandoris

- 1 **Aufg. 2x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansauggriff (dosiert Krafteinsatz) schieben und angreifen, Tori soll mit 2:1 K-K Uke auf Abstand (o. andere Lösung) halten und dann selbst angreifen.
- 2 **Aufg. 2x5´**: Gegen Rechtsauslage die mit Khabarelli und Teguruma angreifen, zuerst den Griff zulassen und die Situation lösen. Dann Ukes re. Arm vorher abfangeng kontrollieren und attackieren
- 3 **Aufg. 2x5´**: Gegen Linksauslage, Flo soll die Situation hauptsächlich klassisch mit U-M und Sumi-gaeshi re. lösen

### -90 Kg Dempf Aufgaben Situationsrandoris

- 1 **Aufg. 2x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansauggriff (dosiert Krafteinsatz) schieben und angreifen, Tori soll mit 2:1 K-K Uke auf Abstand (o. andere Lösung) halten und dann selbst angreifen.
- 2 **Aufg. 2x5´**: Gegen Rechtsauslage die mit Ärmel-, Revers- oder Nackengriff angreifen. Die rechte Führhand des Gegners kontrollieren und mit der eigenen re. Hand hoch in den Nacken greifen
- 3 **Aufg. 2x5´**: Gegen Gegner die mit beiden Armen Dempf auf Abstand halten wollen. Von innen die Gegner versuchen über die K-K heran zu ziehen

### -100 Kg Gürschner Aufgaben Situationsrandoris

- 1 **Aufg. 4x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansauggriff (dosiert Krafteinsatz) schieben und angreifen, Tori soll mit 2:1 K-K Uke auf Abstand (o. andere Lösung) halten und dann selbst angreifen.
- 2 **Aufg. 2x5´**: Gegen Linksauslage, Daniel soll die Situation hauptsächlich klassisch mit U-M und Osoto-gari re. lösen

### -100 Kg Jurack Aufgaben Situationsrandoris

- 1 **Aufg. 2x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansauggriff (dosiert Krafteinsatz) schieben und angreifen, Tori soll mit 2:1 K-K Uke auf Abstand (o. andere Lösung) halten und dann selbst angreifen.
- 2 **Aufg. 2x5´**: Gegen Linksauslage die mit Ärmel-, Revers- oder Nackengriff angreifen. Die linke Führhand des Gegners kontrollieren und mit der eigenen re. Hand hoch in den Nacken greifen. Mit linker Hand diagonal an Ukes linken Revers eröffnen.

### +100 Kg Möller Aufgaben Situationsrandoris

- 1 **Aufg. 2x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansauggriff (dosiert Krafteinsatz) schieben und angreifen, Tori soll mit 2:1 K-K Uke auf Abstand (o. andere Lösung) halten und dann selbst angreifen.
- 2 **Aufg. 2x5´**: Gegen Rechtsauslage den Rückengriff mit der rechten Hand des Gegners durch Oberkörpereinsatz lösen bzw. verhindern
- 3 **Aufg. 2x5´**: Gegen Rechts-, bzw Linksauslage mit der eigenen linken Führhand immer von unten zum Innengriff kommen und sich nicht mit dem Griff von außen zufrieden geben

## 5. TE WM UWV 2003) 2 Stunden ( Spezielle Schnelligkeit Uchi-komi + Nage-komi + 60 Min. freies Üben U-K/N-K u. Problemlösungen)

5´ Laufen → 5´ Laufen + Big Mac etc → Sprintintervalle in 2 Guppen auf gerade/ungerade Zahl → 10´ U-K mit S-N + Koshi-guruma+Tsuru-komi-goshi → 5´ Uchi-komi → 4 Blöcke rechts expl. 3 x (2xU-K + 2xN-K) 4 Blöcke links expl. 3 x (2xU-K + 2xN-K) die 8 Blöcke dauer 25 Min. → 60 Min. freies Uchi-komi + Nage-komi + Problemlösungen suchen

## 25. + 28.08.2003 HF Laufvorgaben bei der WM UWV 2003

Athlet	HF Vorgabe EM UWV 03	EM UWV 03 Laktat Wert	HF Vorgabe 25.08.03	Laktat soll 25.08.03	Laktat ist 25.08.03
Wanner	160-165	2,7	160-165	2,5 - 3	4,04
Dempff	155-160	4,8	155-160	2,5 - 3	3,04
Gürschner	160	-	160	2,5 - 3	3,69
Möller	155	-	155	2,5 - 3	3,70
Jurack	160	3,5	160	2,5 - 3	3,65
Jamet	160-165	0,9	160-165	2,5 - 3	4,41
Möbius	160	2,4	160	2,5 - 3	2,82
Müller	160-165	2,4	160-165	2,5 - 3	3,68
Pille	145-150	0,8	145-150	2,5 - 3	6,48
Hubert	165-170	1,9	165-170	2,5 - 3	3,79
Amoussou	160	2,1	160	2,5 - 3	6,66

HF Vorgabe 28.08.03	Laktat soll 28.08.03	Laktat ist 28.08.03
weniger 160-165	2 - 2,5	1,77
weniger 155-160	2 - 2,5	2,73
weniger 160	2 - 2,5	Ellenb. Verl.
weniger 155	2 - 2,5	1,58
weniger 160	2 - 2,5	2,83
weniger 160-165	2 - 2,5	1,40
ok 160	2 - 2,5	1,88
weniger 160-165	2 - 2,5	1,72
TE Judo	2 - 2,5	Judo
weniger 165-170	2 - 2,5	1,86
TE Judo	2 - 2,5	Judo

# UWV Krafttraining für WM – Starter in Osaka 2003 (August 32-37 W)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

6/1 Woche vor der WM

Woche	32	33	34	35	36	37
Maßnahme	Heimtraining u. IDEM in Braunschweig	Intern. TC Braunschweig u. Heimtraining	Heimtraining WM UWV in Köln	WM UWV in Köln	Heimtraining Abreisewoche	Wettkampfw. WM Osaka
WM Starter	ÜT KT	IK KT	IK KT	IK+Reakt. KT	IK+Reakt. KT	IK KT
Satz x Wied.	7 x 8/6/4	7 + 6	4/3 x 6/4	4 x 6 4 x 6 reaktiv Üb.	3 x 4 3 x 4 reaktiv Üb.	4 x 4 – 2
Übungen	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x 20 – 30 * Kniebeuge 6 x 8/6/4 (oder Kompl. Üb.) * Bankdr. 7 x 8/6/4 * Bankz. 7 x 8/6/4 (oder Klimmzüge) * Standr. 7 x 8/6/4 + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x 20 - 30 * Kniebeuge 4 x 6 (oder Kompl. Üb.) * Bankz. 7 x 6 (oder Klimmzüge) * Bankdr. 7 x 6 * Standr. 7 x 6 + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x 20 – 30 * Knieb. 3 x 6 + 3 x 4 * Bankz. 4 x 6 + 3 x 4 (oder Klimmzüge) * Bankdr. 4x6 + 3x4 * Standr. 4x6 + 3x4 + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x 20 – 30 * Kasten hüpfen 4 x 6 * <b>keine Kniebeuge</b> * Bankz. 4 x 6 * reaktiv Seile 4 x 6 * <b>keine Klimmzüge</b> * Bankdr. 4 x 6 * reakt. Liegest. 4 x 6 * Standr. 5 x 6 * <b>kein Seitheb. und Nackendrücken</b> + * 30 Min. Auslaufen oder Spiel + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 3 - 4 x 20 – 30 * Kasten hüpfen 4 x 4 * <b>keine Kniebeuge</b> * Bankz. 3 x 4 * reaktiv Seile. 3 x 4 * <b>keine Klimmzüge</b> * Bankdr. 3 x 4 * reakt. Liegest. 3 x 4 * Standr. 4x4 * <b>kein Seitheb. und Nackendrücken</b> + * 30 Min. Auslaufen oder Spiel + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten * Bankdr. 2x4 + 2x2 * Bankz. . 2x4 + 2x2 * Standr. 2x4 + 2x2 + * 30 Min. Auslaufen oder Spiel + Gymnastik
Komplexüb.	6 x 6	4 x 6	3/3 x 6/4	-----	-----	-----
Übungen	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißknieb.	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißknieb.	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißknieb.	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißknieb.	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißknieb.	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißknieb.
Bemerkungen						

## Kraftprogramm für die Trainingsgruppe 9 Wochen vor der DEM:

- \* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x 20 – 30
- \* Knieb. 5 x 8 + Kasten hüpfen 4 x 8
- \* Bankz. 5 x 8 + reaktiv Seile 4 x 8
- \* Bankdr. 5 x 8 + reaktiv Liegest. 4 x 8
- \* Standr. 5 x 8 + Seitheben 4 x 8

Frank Wieneke (Stand 26.08.2003) Änderungen vorbehalten

## (Heimtraining Empfehlung 18.08.-24.08.2003 August 34 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

4 Woche vor der WM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>allg. Ausdauer</b>  <b>10´ Einlaufen</b>  <b>7 x 30´´ Interv.</b>                      (7x200 Meter)  <b>10´ Auslaufen</b></p> <p><b>Krafttr. IK</b>  <b>7x6/4</b>                      (4x6 + 3x4)                      Bauch, Rücken, BD, BZ                      u./o. KZ, SR und                      6x6/4 KB  <b>(o. Kompl. Üb.</b>  <b>6x6/4)</b>  <u>Regeneration / Physio</u></p>	<p><b>Judo Tech./Takt.</b>  <b>expl. Uchi-komi</b>  <b>+ Nage-komi</b>                      (viel Werfen)</p> <p style="text-align: center;"><b>Pause</b></p>	<p><b>allg. Ausdauer</b>  <b>30-40´ Lauf</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Pause</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Regeneration / Physio</u></p>	<p><b>Krafttr. IK</b>  <b>7x6/4</b>                      (4x6 + 3x4)                      Bauch, Rücken, BD, BZ                      u./o. KZ, SR und                      6x6/4 KB  <b>(o. Kompl. Üb.</b>  <b>6x6/4)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Pause</b></p>	<p><b>WM UWV</b>  <b>in Köln</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1 TE</b>  <b>19:00-21:00 h</b>                      Judo / Randori</p>	<p><b>WM UWV</b>  <b>in Köln</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2 TE</b>  <b>09:00-11:30 h</b>                      Judo / Randori</p> <p style="text-align: center;"><b>3 TE</b>  <b>16:00-18:30 h</b>                      Wettkampfnähe                      Hochbelastung</p>	<p><b>WM UWV</b>  <b>in Köln</b></p> <p style="text-align: center;"><b>4 TE</b>  <b>09:00-11:00 h</b>                      Judo / Randori                      Nage-komi</p> <p style="text-align: center;"><b>Pause</b></p>

## IT-C in BS + Heimtraining Empfehlung 11.-14.08.2003 (August 33 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

5 Woche vor der WM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Intern. Tr. Camp</b>  <b>Braunschweig</b></p> <p><b>10:00-12:00 h</b>                      Judo / Randori</p> <p><b>16:30-18:30 h</b>                      Judo / Randori</p>	<p><b>Intern. Tr. Camp</b>  <b>Braunschweig</b></p> <p><b>09:30-11:30 h</b>                      Judo / Randori</p> <p style="text-align: center;"><b>Pause</b></p>	<p><b>Intern. Tr. Camp</b>  <b>Braunschweig</b></p> <p><b>WM Team KT</b>  <b>IK nach Plan</b>  <b>7x6</b>                      Bauch, Rücken, BD, BZ                      u./o. KZ, SR und 4x6KB  <b>(o. Kompl. Üb. 4x6)</b>                      (Leiter Wieneke)</p> <p><b>16:30-18:30 h</b>                      Judo / Randori</p>	<p><b>Intern. Tr. Camp</b>  <b>Braunschweig</b></p> <p><b>09:00-10:30 h</b>                      Judo / Randori</p> <p style="text-align: center;"><b>8 TE</b>  <b>15:00-16:30 h</b>                      Judo / Randori</p>	<p><b>allg. Ausdauer</b>  <b>30-40´ Lauf</b>                      (regenerativ)</p> <p style="text-align: center;"><b>Pause</b></p>	<p><b>Krafttraining</b>  <b>IK nach Plan</b>  <b>7 x 6</b>                      Bauch, Rücken, BD, BZ                      u./o. KZ, SR und 4x6KB  <b>(o. Kompl. Üb. 4x6)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Pause</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Pause</b></p>

# IT-C in Braunschweig vom 11.-14.08.2003 (August 33 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

5 Woche vor der WM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Intern. Tr. Camp Braunschweig</b> <b>1 TE</b> <b>10:00-12:00 h</b> <b>Judo / Randori</b> (Leiter Littkopf)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Laufen</li> <li>* 10' Gymnastik</li> <li>* 5x5 Min. Newa / für alle</li> <li>* 10 Min. Uchi-Komi + N-K in Bahnen</li> <li>- 5x5 Min. Tawa / Gruppe (freie Einteilung auch Newa mögl.)</li> <li>* <b>100 Nage-komi</b> für WM Team (nach der TE)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>2 TE</b> <b>16:30-18:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> (Leiter Wieneke)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 Min. Laufen</li> <li>* 10 Min. Bahnen Uchi-K. + Nage-komi</li> <li>* 10 Min. U-K am Ort</li> <li>* 8 x 5' Tawa / Gruppe</li> <li><b>Aufg:</b> WM Team erste Min. Angreifen u. Wertu. erzielen, zweite M. Kontrolle des Gegners 3te M. Angreifen 4te M. Kontr. 5te M. Angreifen</li> <li>* <b>100 Nage-komi</b> für WM Team (nach der TE)</li> </ul>	<p><b>Intern. Tr. Camp Braunschweig</b> <b>3 TE</b> <b>09:30-11:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> (Leiter Littkopf)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Laufen</li> <li>* 10' Gymnastik</li> <li>* 4x5 Min. Newa / für alle</li> <li>* 10 Min. Uchi-Komi + N-K in Bahnen</li> <li>- 6x5 Min. Tawa / Gruppe</li> <li><b>Aufg:</b> WM Team = Angriffsserien starten bis in die Bodenlage d.h. Überg. Tawa - Newa</li> <li>* <b>100 Nage-komi</b> für WM Team (nach der TE)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>4 TE</b> <b>16:30-18:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> (Leiter Wieneke)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 Min. Laufen</li> <li>* 10 Min. Bahnen Uchi-K. + Nage-komi</li> <li>* 10 Min. U-K am Ort</li> <li>* 8 x 5' Tawa / Gruppe</li> </ul>	<p><b>Intern. Tr. Camp Braunschweig</b> <b>5 TE</b> <b>09:30-11:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> (Leiter Littkopf)</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p style="text-align: center;"><b>5 TE</b> <b>WM Team KT</b> <b>IK nach Plan</b> <b>7x6</b></p> <p>Bauch, Rücken, BD, BZ u./o. KZ, SR und 4x6KB (Leiter Wieneke)</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p style="text-align: center;"><b>6 TE</b> <b>16:30-18:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> (Leiter Wieneke)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 10 Min. Laufen Gymn.</li> <li>* 10 Min. U-K am Ort + Nage-komi</li> <li>* 7 x 5' Tawa / Gruppe</li> <li>* <b>100 Nage-komi</b> für WM Team (nach der TE)</li> </ul>	<p><b>Intern. Tr. Camp Braunschweig</b> <b>7 TE</b> <b>09:00-10:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> (Leiter Littkopf)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Laufen</li> <li>* 10' Gymnastik</li> <li>* 4x5 Min. Newa / für alle</li> <li>* 10 Min. Uchi-Komi + N-K in Bahnen</li> <li>- 6x5 Min. Tawa / Gruppe</li> <li>* <b>100 Nage-komi</b> für WM Team (nach der TE)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>8 TE</b> <b>15:00-16:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> (Leiter Wieneke)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5x5 Min. Newa / für alle</li> <li>* 10 Min. Uchi-Komi + N-K in Bahnen</li> <li>- 3x5 Min. Tawa / Gruppe</li> <li>* <b>100 Nage-komi</b> für WM Team (nach der TE)</li> <li><u>Dieses Programm hatte ich mir vorgenommen aber die Matten waren im Schachbrettmuster abgebaut dadurch Ersatzprogr.</u></li> <li>* 20 Bahnen Uchi-komi</li> <li>* 10 x 10 Liegest. Hochstr. Spünge + 10 Uchi-komi</li> <li>* 4 Runden Frontragen</li> </ul>	<p><b>allg. Ausdauer</b> <b>30-40' Lauf</b> (regenerativ)</p>	<p><b>Krafttraining</b> <b>IK nach Plan</b> <b>7 x 6</b> Bauch, Rücken, BD, BZ u./o. KZ, SR und 4x6KB <b>(o. Kompl. Üb. 4x6)</b></p>	
35°-40° Grad Wanner, Dempf u. Gürschner 1 TE kein Judo sondern 40' Lauf + Gymn.	35°-40° Grad WM Team 4 TE frei	35°-40° Grad	35°-40° Grad			

Frank Wieneke



# IT-C in Braunschweig vom 11.-14.08.2003

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

<b>Montag 11.08.03</b>	<b>Dienstag 12.08.03</b>	<b>Mittwoch 13.08.03</b>	<b>Donnerstag 14.08.03</b>
<p><b>1 TE</b>  <b>10:00-12:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Women + Men</p> <p><b>2 TE</b>  <b>16:30-18:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Women + Men</p>	<p><b>3 TE</b>  <b>09:30-11:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Women + Men</p> <p><b>4 TE</b>  <b>16:30-18:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Women + Men</p>	<p><b>5 TE</b>  <b>09:30-11:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Women + Men</p> <p><b>6 TE</b>  <b>16:30-18:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Women + Men</p>	<p><b>7 TE</b>  <b>09:00-11:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Women + Men</p> <p><b>8 TE</b>  <b>15:00-16:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Women + Men</p>

Ansprechpartner:	Bundestrainer Männer Frank Wieneke Deutschland 0049 Tel.: 0160-7428647 Fax. 0221-482999	Bundestrainer Frauen Norbert Littkopf Deutschland 0049 Tel.: 0170-4574195
------------------	---	--

Stand 28.07.2003 Änderungen vorbehalten BT Frank Wieneke, Pattweg 4, 50259 Dansweiler

## (Heimtraining Empfehlung 04.-10.08.2003 August 32 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

6 Woche vor der WM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Krafttraining ÜT nach Plan 7x8/6/4</b> Bauch, Rücken, BD, BZ u./o. KZ, und SR keine KB <b>(+Kompl. Üb. 6x6)</b></p> <p><b>allg. Ausdauer 30-40´ Lauf</b></p> <p><u>Regeneration / Physio</u></p>	<p><b>Judo Tech./Takt. expl. Uchi-komi + Nage-komi</b> (viel Werfen)</p> <p><b>Judo Randori</b> 5-6 Tawa maximal</p>	<p><b>Krafttraining ÜT nach Plan 7x8/6/4</b> <b>Spiel/Lauf</b> (regenerativ)</p> <p><u>Regeneration / Physio</u></p>	<p><b>Judo Tech./Takt. expl. Uchi-komi + Nage-komi</b> (viel Werfen)</p>	<p><b>Ausdauer Spiel/Lauf/Gymn.</b> (regenerativ)</p> <p><u>Regeneration / Physio</u></p>	<p><b>IDEM in Braunschweig</b></p> <p><b>-60 Kg</b> <b>-73 Kg</b> <b>-90 Kg</b> <b>+100 Kg</b></p>	<p><b>IDEM in Braunschweig</b></p> <p><b>-66 Kg</b> <b>-81 Kg</b> <b>-100 Kg</b></p>

## (Heimtraining Empfehlung 28.07.-03.08.2003 Juli/August 31 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

7 Woche vor der WM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Krafttr. MA 7x8</b> Bauch, Rücken, BD, BZ u./o. KZ, SR und 4x6KB <b>(+Kompl. Üb. 6x6)</b></p> <p><b>allg. Ausdauer 30-40´ Lauf</b></p> <p><u>Regeneration / Physio</u></p>	<p><b>Judo Tech./Takt. expl. Uchi-komi + Nage-komi</b> (viel Werfen)</p> <p><b>Judo / Randori</b></p>	<p><b>Krafttr. MA 7x8</b> Bauch, Rücken, BD, BZ u./o. KZ, SR und 4x6KB <b>(+Kompl. Üb. 6x6)</b></p> <p><b>allg. Ausdauer 30-40´ Lauf</b></p> <p><u>Regeneration / Physio</u></p>	<p><b>Judo Tech./Takt. expl. Uchi-komi + Nage-komi</b> (viel Werfen)</p> <p><b>Judo / Randori</b></p>	<p><b>Krafttr. MA 7x8</b> Bauch, Rücken, BD, BZ u./o. KZ, SR und 4x6KB <b>(+Kompl. Üb. 6x6)</b></p> <p><u>Regeneration / Physio</u></p>	<p><b>allg. Ausdauer 10´ Einlaufen 7 x 30´´ Interv. (7x200 Meter) 10´ Auslaufen</b></p>	<p><b>Pause</b></p>

# Intern. Tr. Camp mit WM Team in Aix en Provence FRA 21.-27.07.2003 (Juli 30 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

8 Woche vor der WM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>IT Tr. Camp FRA</b></p> <p>07:30 h Frühstück</p> <p><b>1 TE</b>  <b>10:00-11:00 h</b>  <b>Ausdauer</b>                      Lauf 30 Min.                      + 100 Uchi-komi</p> <p>Mittagessen/individ.</p> <p><b>2 TE</b>  <b>16:30-18:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 5 x 5' Newa 1' P.                      (in einer Gruppe)                      * 5 x 5' Tawa/Gruppe</p> <p>20:00 h Abendessen</p>	<p><b>IT Tr. Camp FRA</b></p> <p>07:00 h Frühstück</p> <p><b>3 TE</b>  <b>09:00-11:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 8 x 5' Tawa/Gruppe</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>4 TE</b>  <b>16:30-18:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 5 x 5' Newa 1' P.                      (in einer Gruppe)                      * 5 x 5' Tawa/Gruppe</p> <p>20:00 h Abendessen</p>	<p><b>IT Tr. Camp FRA</b></p> <p>07:00 h Frühstück</p> <p><b>5 TE</b>  <b>08:30-09:30 h</b>  <b>Judo / Techniktr.</b>  <b>09:30-11:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 3 x 5' Newa 1' P.                      (in einer Gruppe)                      * 7 x 5' Tawa/Gruppe</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>Franzosen Pause</b>  <b>kein Judo</b></p> <p><b>6 TE</b>  <b>15:00-17:30 h</b>  <b>Krafttr. ÜT</b>                      6 x 8/6/4                      BD,BZ o. KZ, SR                      +6x6 Kompl. Üb.</p> <p>Abendessen indiv.                      in Marseille</p>	<p><b>IT Tr. Camp FRA</b></p> <p>07:00 h Frühstück</p> <p><b>7 TE</b>  <b>09:00-11:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 8 x 5' Tawa/Gruppe</p> <p>Mittagessen/individ.</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>8 TE</b>  <b>16:30-18:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 4 x 5' Newa 1' P.                      (in einer Gruppe)                      * 6 x 5' Tawa/Gruppe</p> <p>20:00 h Abendessen</p>	<p><b>IT Tr. Camp FRA</b></p> <p>07:30 h Frühstück</p> <p><b>9 TE</b>  <b>09:30-11:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 3 x 5' Newa 1' P.                      (in einer Gruppe)                      * 7 x 5' Tawa/Gruppe</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>Franzosen Pause</b>  <b>kein Judo</b></p> <p><b>10 TE</b>  <b>15:00-17:30 h</b>  <b>Krafttr. ÜT</b>                      6 x 8/6/4                      BD,BZ o. KZ, SR                      +6x6 Kompl. Üb.</p> <p>Grillabend am Bach</p>	<p><b>IT Tr. Camp FRA</b></p> <p>07:00 h Frühstück</p> <p><b>5 TE</b>  <b>09:00-11:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 3 x 5' Newa 1' P.                      (in einer Gruppe)                      * 7 x 5' Tawa/Gruppe</p> <p>Abfahrt nach                      Deutschland nach                      dem Training am                      Samst. um 13:00 h                      An in Köln 23:00 Sa.</p>	<p><b>Pause</b></p> <p><b>Nationen beim</b>  <b>IT-C in FRA</b>                      ESP, CZE, EGY,                      NED, HUN, FRA,                      TUN, USA, CAN,                      AUT, ALG, BEL,                      GBR (250 Teiln.)</p> <p><b>GER Team</b>                      -81 Wanner                      -90 Dempf                      -100 Gürschner                      -100 Jurack                      +100 Möller</p>
35°-40° Grad	35°-40° Grad	35°-40° Grad Möller = 5 TE nur Technik bei Randori Pause Dempf = bei der 5 TE sehr erschöpft	35°-40° Grad Gürschner = 8 TE Pause dafür Krafttraining	35°-40° Grad	35°-40° Grad	

# (Heimtraining Empfehlung 14.-20.07.2003 Juli 29 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

9 Woche vor der WM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Krafttr. MA 7x8</b>	<b>Judo Techniktr.</b> (viel Werfen)	<b>allg. Ausdauer 30-40´ Lauf</b>	<b>Judo Techniktr.</b> (viel Werfen)  <b>Judo / Randori</b>	<b>Krafttr. MA 7x8</b>	<b>Pause</b>	<b>07:00 h Abreise IT-C (FRA) Aix en Provence</b>

# Intern. Tr. Camp mit WM Team in Castelldefels ESP 07.-13.07.2003 (Juli 28 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

10 Woche vor der WM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>IT Tr. Camp ESP</b></p> <p><b>1 TE</b>  <b>07:30-08:00 h</b>  <b>Ausdauer</b>                      Lauf 30 Min.</p> <p>08:30 h Frühstück</p> <p><b>2 TE</b>  <b>10:00-11:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 10 Min. Newa und Uchi-Komi                      * 4 x 5' Newa 1' P. (in einer Gruppe)                      * 3 x 5' Tawa (pro Gruppe)</p> <p>Mittagessen/individ.</p> <p><b>3 TE</b>  <b>17:30-19:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 7 x 5' Tawa (pro Gruppe)</p> <p>Mannschaftssessen</p>	<p><b>IT Tr. Camp ESP</b></p> <p><b>4 TE</b>  <b>07:30-08:15 h</b>  <b>Ausdauer</b>                      Lauf 30 Min.                      + 5x20 Sek. Interv.</p> <p>08:30 h Frühstück</p> <p><b>5 TE</b>  <b>10:00-11:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 4 x 5' Newa 1' P. (in einer Gruppe)                      * 4 x 5' Tawa (pro Gruppe)</p> <p>Mittagessen/individ.</p> <p><b>6 TE</b>  <b>17:30-19:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 7 x 5' Tawa (pro Gruppe)</p> <p>Abendessen/individ.</p>	<p><b>IT Tr. Camp ESP</b></p> <p>09:00 h Frühstück</p> <p><b>Pause</b></p> <p>Mittagessen/individ.</p> <p><b>7 TE</b>  <b>17:30-19:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 7 x 5' Tawa (pro Gruppe)</p> <p>Grillabend am Strand</p>	<p><b>IT Tr. Camp ESP</b></p> <p>08:30 h Frühstück</p> <p><b>8 TE</b>  <b>12:00-13:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 4 x 5' Newa 1' P. (in einer Gruppe)                      * 4 x 5' Tawa (pro Gruppe)</p> <p>Mittagessen/individ.</p> <p><b>9 TE</b>  <b>17:30-19:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 7 x 5' Tawa (pro Gruppe)</p> <p>Mannschaftssessen</p>	<p><b>IT Tr. Camp ESP</b></p> <p>08:30 h Frühstück</p> <p><b>10 TE</b>  <b>12:00-13:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 4 x 5' Newa 1' P. (in einer Gruppe)                      * 3 x 5' Tawa (pro Gruppe)</p> <p>Mittagessen/individ.</p> <p><b>11 TE</b>  <b>17:30-19:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>                      * 5 Min. Laufen                      * 15 Min. Uchi-Komi                      * 6 x 5' Tawa (pro Gruppe)</p> <p>Abfahrt nach Deutschland nach dem Training Freitag                      Abf. 19:30 Fr. ab Castelldefels an in Köln 10:00 Sa.</p>	<p><b>5. Bundesliga Kampftag</b></p> <p><b>Nationen beim IT-C in ESP</b>                      ESP, EST, ROM, UKR, NED, POR, JPN, HUN, FRA, SUI, TUN, USA, CAN, BEL, GBR</p> <p>Bemerkung: in ESP war kein Krafttraining möglich</p>	<p><b>Pause</b></p>
<p>30°-35° Grad                      -81 Wanner                      -90 Dempf                      -100 Gürschner                      -100 Pille (LV Kosten)                      +100 Möller                      Wanner = morgens kein Training, wegen lernen</p>	<p>30°-35° Grad                      Wanner = morgens kein Training, wegen lernen</p>	<p>30°-35° Grad                      Wanner = morgens kein Training, wegen lernen</p>	<p>30°-35° Grad                      Wanner = morgens kein Training, wegen lernen                      Wanner = morgens 40 Min. Lauf</p>	<p>30°-35° Grad                      Wanner + Dempf = morgens kein Training, wegen lernen</p>		

# (Heimtraining Empfehlung 26.06-06.07.2003 Juni/Juli 26/27 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

11 Woche vor der WM

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pause	Pause	3. Bundesliga Kampftag	Ausdauer 30-40´ oder Kraftr. MA 7x8-10	Ausdauer 30-40´ oder Kraftr. MA 7x8-10	Judo Tech.  Judo Rand.	Kraftr. MA 7x8-10	Judo Tech.  Judo Rand.	Ausdauer Lauf 30-40´	4. Bundesliga Kampftag	06:00 h Abreise IT-C (ESP) Castell- defels

# Konditionstrainings - Camp vom 18.-25.06.2003 in Poiana Brasov (Juni 25/26 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

12 Woche vor der WM

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
<p>07:30 h Frühstück</p> <p><b>09:00-10:00 h Technikr.</b>                      * 1x20 Kontaktz. re. + li.                      * 2x10 Von Außen re. + li.                      * 10x10 U-K Spez. T. r. +l.</p> <p><b>10:00-11:30 h spez. Ausdauer Judo Newa</b>                      6 x 10' Newa Rand. 2' Pa.                      20' Gymnastik                      (mit GER und ROM)</p> <p>12:30 Mittagessen</p> <p><b>16:00-17:30 h Krafttraining KAD Zirkel</b>                      1) Bauchüb.                      2) Wechsels. Armstr. In Bauchl.                      3) wechsels. Zugüb. am Gummiseil                      4) Liegest. auf Med-Ball                      5) Kraulbew. rückw. Im Stehen                      6) Hantels.-Kreisen in Bauchlage                      7) Dips</p> <p>-----                      1 x 1 ¼ Min. Bel.                      3 x 1 Min. Bel.                      1 x 30 Sek. Bel. = Sprint                      (Datei Ausdauer/Zirkel)</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p><b>09:00-12:00 h allg. Ausdauer</b>                      2 x Bergwandern hoch (2x6 Km)                      + 1 x runter (1x6 Km) (= 18 Km)                      Hf 160-180</p> <p>12:30 Mittagessen</p> <p><b>16:00-17:30 h KT-Komplexüb.</b>                      (kurze TE)                      6 x 10 Kreuzheben                      6 x 10 Reißen o. Umsetz. / Reißknieb.                      100 Klimmzüge                      +30 Min. Gymn.</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p><b>09:00-10:00 h Kraft + Koord.</b>                      * Zugüb. auf Med-Ball 5 x 15 re. + li.                      * Spez Techn. a. Gummiseil 5 x 15 re. + li.                      * U-M Bew. a. Gummiseil 5 x 15 re. + li</p> <p><b>10:00-11:30 h spez. Ausdauer Judo Newa</b>                      6 x 10' Newa Rand. 2' Pa.                      20' Gymnastik                      (mit GER und MDA)</p> <p>12:30 Mittagessen</p> <p><b>16:00-17:30 allg. Ausdauer Spiel Fußball</b></p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>08:30 h Frühstück</p> <p><b>10:00-12:00 h allg. Ausdauer</b>                      Lauf/Hf 150-180</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>16:00-18:30 h Krafttr. KAD</b>                      100 Wiederh. mit 60% vom Max-Wert                      BD, BZ, Standr.u. Knieb. + Bauch u. Rückenübungen</p> <p>19:00 h Abendessen</p> <p><b>2. Bundesliga Kampftag</b></p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p><b>09:30-12:00 h allg. Ausdauer</b>                      1 x Lauf/Hf 150-180                      1 x Bergwandern Hf 160-180 (= 18 Km)</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>Pause</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p><b>09:00-10:00 h Technikr.</b>                      * 40 Min. Technikr. frei                      * 3x5 Min. lockeres Tawa</p> <p><b>10:00-11:30 h spez. Ausdauer Judo Newa</b>                      3 x 10' Newa Rand. 2' Pa.                      3 x 10' Ringen Newa 2' P.                      (mit GER, ROM und MDA)</p> <p>12:30 Mittagessen</p> <p><b>17:00-18:30 allg. Ausdauer Spiel</b>                      ROM : GER 2:1                      MDA : GER 1:1                      MDA : GER 1:0</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p><b>07:00-08:00 h allg. Ausdauer</b>                      Lauf/Hf 150-170                      Ausgefallen wegen Krankheit                      Tölzer = dickes Knie kein Tr.                      Jurack = Durchfall kein Tr.                      Gürsch. = Durchfall kein Tr.                      Möller = Durchf. aber Train.</p> <p>08:30 h Frühstück</p> <p><b>10:00-12:00 h Krafttr. KAD</b>                      (siehe Do. 12.06)</p> <p>12:30 Mittagessen</p> <p><b>Schloßbesichtig.</b></p> <p>19:00 h Abendessen</p> <p style="text-align: center;"><b>Mittwoch</b></p> <p><b>07:00-08:00 h allg. Ausdauer</b>                      Lauf/Hf 150-170                      Tölzer = dickes Knie kein Tr.</p> <p>08:30 h Frühstück</p> <p><b>09:30 Abfahrt</b></p>

# Konditionstrainings - Camp vom 11.-17.06.2003 in Poiana Brasov (Juni 24/25 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

13 Woche vor der WM

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
<p>Ankunft 18:00 h in Poiana Brasov Transylvanien</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p><b>09:00-11:00 h allg. Ausdauer</b> 1x Bergwandern hoch + 1x runter (2 x 7Km) Hf 160-180 es war so steil es ging nur Wandern 60' bergauf u. 60' bergrunter</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>15:00-17:00 h Krafttr. KAD</b> * Crunches Bend ups 4 - 5 x 20 - 30 * Kniebeuge 6 x 15 * Beinstrecker 6 x 15 * Bankdrücken 6 x 15 * KH Drücken 6 x 15 * Bankziehen 6 x 15 oder Klimmzüge * Seith. In Bauchl. 6 x 6 * Standrudern 6 x 15 * Seitheben 6 x 15 oder Nackendrücken * Dips 6 x bis es brennt * Bizeps Curl 6 x bis es brennt (Datei Kontition/Krafttrain- ning/KT-KAD)</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p><b>09:00-10:00 h allg. Ausdauer + spez. Intervall</b> ohne Judoanzug * 20' Lauf + * 3x8' Belastung: Alle Übungen immer im Wechsel ansetzten 1' Ura-nage re. 1' Juji-gatame re. 1' Ura-nage li. 1' Juji-gatame li. 1' Wech. Uchi-komi re. 1' Kesa-gatamebefr. re. 1' Wech. Uchi-komi li. 1' Kesa-gatamebefr. li.</p> <p><b>+ 10:00-11:30 h spez. Ausdauer Judo Nawa</b> 5 x 12' Nawa Rand. 2' Pa. 20' Gymnastik (mit GER und ROM)</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>15:00 - 17:30 h KT-Komplexüb.</b> 4 x Bauch + Rücken 4 x 10 einb. Kniebeuge 6 x 12 Kreuzheben 6 x 12 Reißen o. Umsetz. / Reißknieb. 100 Klimmzüge +30 Min. Gymn.</p> <p><b>17:30-18:00 h Kraft + Koord.</b> (Einführung)</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p><b>07:00-08:00 h Kraft + Koord.</b> * Zugüb. auf Med- Ball 5 x 15 re. + li. * OUG Bew. a. Gum- miseil 5 x 15 re. + li. * U-M Bew. a. Gum- miseil 5 x 15 re. + li</p> <p>08:30 h Frühstück</p> <p><b>10:00-12:00 h allg. Ausdauer</b> Lauf/Hf 150-180 35' bergab und 35' bergauf (= 10 Km)</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>16:00-18:30 h Krafttr. KAD</b> 100 Wiederh. mit 60% vom Max-Wert + Gym. BD, BZ, Standr. 200 Bauch u. Rückenübungen + Rest KZ v. Vortag (keine Kniebeuge)</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p><b>09:00-11:00 h allg. Ausdauer</b> 1x Bergwandern hoch + 1x runter (2 x 7Km) Hf 160-180 es war so steil es ging nur Wandern 60' bergauf u. 60' bergrunter</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>17:00-18:30 allg. Ausdauer Spiel Fußball ROM : GER 7 : 3</b></p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p><b>09:00-10:00 h allg. Ausdauer + spez. Intervall</b> ohne Judoanzug * 10' Aufw. + * 2x8' Belastung = 1' Bel.: * 1x4' Belastung = 30' B.: Alle Übungen immer im Wechsel ansetzten 1' Ura-nage re. 1' Juji-gatame re. 1' Ura-nage li. 1' Juji-gatame li. 1' Wech. Uchi-komi re. 1' Kesa-gatamebefr. re. 1' Wech. Uchi-komi li. 1' Kesa-gatamebefr. li.</p> <p><b>+ 10:00-11:30 h spez. Ausdauer Judo Nawa</b> 5 x 12' Nawa Rand. 2' Pa. 20' Gymnastik (mit GER und ROM)</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>15:00 - 17:30 h KT-Komplexüb.</b> 4 x Bauch + Rücken 4 x 10 einb. Kniebeuge 6 x 12 Kreuzheben 6 x 12 Reißen o. Umsetz. / Reißknieb.</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p><b>07:00-08:00 h Kraft + Koord.</b> * Zugüb. auf Med- Ball 5 x 15 re. + li. * OUG Bew. a. Gum- miseil 5 x 15 re. + li. * U-M Bew. a. Gum- miseil 5 x 15 re. + li</p> <p>08:30 h Frühstück</p> <p><b>10:00-12:00 h allg. Ausdauer</b> Lauf/Hf 160-180 6 x 1000 Meter Interv.</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>17:00-18:30 allg. Ausdauer Spiel Fußball</b></p> <p>19:00 h Abendessen</p>



## (EM in Düsseldorf 12.-18./19.05.2003 Mai 20 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Krafttraining SK/IK nach Plan Spiel/Lauf</b> (regenerativ)  <b>Regeneration Physio</b>	<b>Judo Randori + Tech./Takt. expl. Uchi-komi + Nage-komi</b>	<b>Ausdauer Spiel/Lauf/Gymn.</b> (regenerativ)  <b>Regeneration Physio</b>	<b>Anreise zur EM Düsseldorf</b>	<b>1. Kampftag -60 Keiner Starter -66 Kg Boezio = 9 Pl. Open Tölzer = 3 Pl.</b>	<b>2. Kampftag -73 Kg Korb = Teiln. -81 Kg Wanner = 3 Pl. -90 Kg Dempff = 9 Pl.</b>	<b>3. Kampftag -100 Kg Gürschner = 5 Pl +100 Kg Möller = Teiln.</b>  <div style="background-color: #cccccc; text-align: center; padding: 2px;">Montag</div> <b>Team Competition GER : HUN 2 : 4</b>

## (Heimtraining 05.-11.05.2003 Mai 19 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Krafttraining SK/IK nach Plan Spiel/Lauf</b> (regenerativ)  <b>Regeneration Physio</b>	<b>Judo Tech./Takt. expl. Uchi-komi + Nage-komi</b>  <b>Judo Randori 4-5 Tawa maximal</b>	<b>Ausdauer Spiel + Gymn.</b>  <b>Regeneration Physio</b>	<b>Krafttraining SK/IK nach Plan Auslaufen/Gymn.</b> (regenerativ)  <b>Judo Tech./Takt. expl. Uchi-komi + Nage-komi</b>	<b>Judo Randori 4-5 Tawa maximal</b>  <b>Regeneration Physio</b>	<b>Ausdauer Regenerations Lauf 25-30 Min. +Gymn.</b>	<b>Frei Regeneration</b>

# EM UWV von 25.04-03.05.2003 in Frankfurt Oder (April/Mai 18/19 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>Anreise bis 17:00 h</p> <p>CK 18:45 h</p> <p><b>19:00-21:00 h Judo Randori</b> Variante 1 * 5 x 6 Nage-komi * 4 x (5' + 1' Tawa) * 3 x 2' Tawa * 1 x (5' + 1' Tawa) * 6 x 6 Nage-komi</p> <p>Sauna</p> <p>21:30 h Abendessen</p>	<p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p><b>09:00-11:30 h Judo Randori</b> Variante 3 * 6 x 6 Nage-komi * 4 x (2'T./2' N./2' T.) * 4 x 2' Tawa Ip. Ende * 1 x (2'T./2' N./2' T.) * 6 x 6 Nage-komi</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>16:00-18:30 h Wettkampfnah Hochbelastung</b> Variante 2 * 6 x 6 Nage-komi * 2 x 4' Tawa * 4 x (3x2,5' Tawa) * 4 x 4' Tawa I. Ende * 6 x 6 Nage-komi</p> <p>Sauna</p> <p>19:30 h Abendessen</p>	<p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p><b>09:00-11:00 h Judo Randori</b> Variante 4 * 6 x 6 Nage-komi * 5 x (4' + 2' Tawa) * 6 x 6 Nage-komi</p> <p>Sauna Regeneration</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>14:00-18:00 h Video indiv.</b></p> <p><b>16:00-18:00 h Spiel</b> alle Athleten außer EM Starter</p> <p>Sauna</p> <p>18:30 h Abendessen</p>	<p>CK 07:45 h 08:00 h Frühstück</p> <p><b>09:30-11:00 h allg. Ausdauer 45 Min. Lauf + 45 Min. funktion. Gymn.</b></p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>16:00-18:00 h Judo Te./Takt. Nage-komi</b></p> <p>Sauna</p> <p>19:30 h Abendessen</p>	<p>CK 07:45 h 08:00 h Frühstück</p> <p><b>09:00-11:00 h Krafttraining IK+Reaktiv KT 4+3 Sätze x 6-4 Wied. + 30' Lauf/Spiel</b></p> <p>12:00 h Mittagessen</p> <p><b>18:00-20:00 h Judo Te./Takt. Randori BSP TE Nage-komi</b></p> <p>Sauna</p> <p>20:30 h Abendessen</p>	<p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p><b>09:00-11:30 h Wettkampfnah Hochbelastung</b> * 5' Laufen * 3x3' Newa 1' P. * 5' Gymnastik * 10' U-K + Nage-k. * 4x5' Tawa 2' P. (Starter davon 3 Tawa) <b>4 TWK effekt. + G-S</b> + 45'' Nage-komi</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>16:00 – 18:30 h Wettkampfnah Hochbelastung</b> * 5' Laufen * 2x3' Newa 1' P. * 5' Gymnastik * 10' U-K + Nage-k. * 3x4' Tawa 2' P. <b>3 TWK effekt. + G-S</b> + 45'' Nage-komi <b>1 TWK Ip. Ende</b> + 45'' Nage-komi</p> <p>Sauna</p> <p>19:30 h Abendessen</p>	<p>CK 07:45 h 08:00 h Frühstück</p> <p><b>09:30-11:00 h allg. Ausdauer 45 Min. Lauf + 45 Min. funktion. Gymn.</b></p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>14:00-18:00 h Video indiv.</b></p> <p><b>16:00-18:00 h Spiel</b> alle Athleten außer EM Starter</p> <p>Sauna</p> <p>18:00 h Abendessen <b>Grillabend</b></p>	<p>CK 06:45 h 7:00 h Frühstück</p> <p><b>09:00-11:00 h Judo Te./Takt. Nage-komi</b></p> <p>12:00 h Mittagessen</p> <p><b>16:00-18:00 h Krafttraining IK+Reaktiv KT 3+3 Sätze x 6-4 Wied. + 30' Lauf/Spiel</b></p> <p>Sauna</p> <p>18:30 h Abendessen</p>	<p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p><b>09:00-12:00 h Wettkampfnah Hochbelastung</b> * 5' Laufen * 2x3' Newa 1' P. * 5' Gymnastik * 10' U-K + Nage-k. * 2x4' Tawa 2' P. <b>4 TWK Ip. Ende + G-S</b> <b>2 TWK Ip. Ende Teamkampf + G-S</b> + 45'' Nage-komi</p> <p>12:00 h Mittagessen</p> <p><b>11 TE</b></p> <p><b>15:30 – 17:30 h Wettkampfnah Hochbelastung</b> Variante 2 (m. 6') * 6 x 6 Nage-komi * 2 x 4' Tawa * 4 x (3 x 2' Tawa) * 4 x 4' Tawa * 6 x 6 Nage-komi</p> <p>18:00 h Abendessen</p> <p>Abreise möglich ab 18:30 Uhr</p>

Ansprechpartner:	Bundestrainer Frank Wieneke Tel.: 0160-7428647 Fax. 0221-482999	Rudolf Hendel Tel.: 0335-65488 d. 01715728122 H. Fax.: 0335-6659833 d.	Sportzentrum Frankfurt / O Kielerstr. 9 Tel.: 0335-65488	IAT Dieter Heinisch Tel.: 01792989230 H. 0341-4945138 IAT Fax: 0341-4945139
------------------	--	---	--	--

Stand 25.04.2003 Änderungen vorbehalten BT Frank Wieneke, Pattweg 4, 50259 Dansweiler

## 1.) Variante 2 Stunden (5 x 5' + 1 Tawa bei Ippon = Restzeit Pause + 3 x 2' Tawa)

5' Laufen → 5' Gymn. → 10' U-K+N-K → 5x6 N-K für WM Starter → 4x5 N-K für TPs → 2x3' Angriffsketten → 4x(5'x1=Starter'-5'=TPs) 3x2'+2' P. → 1x(5'x1=Starter'-5'=TPs) 6x6 Nage-K. WM Starter

- Bemerkungen:
- 1) 5 x 6' + 3x2' Randoris nur für Starter
  - 2) Alle Randoris mit Übergang Tawa zu Newa
  - 3) 5' Randoris nur für die Trainingsgruppe Tawa oder Newa nach Wahl
  - 4) Effektive Belastung für die Starter 36 Min. Tawa + 72 Nage-komi
  - 5) Effektive angebotene Belastung für TPs 25 Min. + die Randoris mit den Startern + 20 Nage-komi
  - 6) Angriffsketten = 2 Ippon werfen wollen Uke weicht aus o. blockt, beim dritten Ansatz muß sich Uke werfen lassen

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

## 2.) Variante 2,5 Stunden (2 x 4' Tawa + 4 x (3 x 2,5' Tawa) + 4x4' mit 2' Pause bei Ippon vom Starter = Restzeit Pause bei Wertung gegen den Starter neuer Uke)

5' Laufen → 5' nur mit Fußtechn. Angr. → 10' U-K+N-K → 6x6 N-K in 4rer Gruppen → 2x4' Tawa 1' P. für alle → 4x2,5' Tawa für Starter ← 2x4' mit 20'' Wechselpause für die Gruppe → (4 mal d.h. 7,5'+2x4' f. TPs / 7,5'+2x4' f. TPs / 7,5'+2x4' f. TPs / 7,5'+2x4' f. TPs / 7,5' dann 5' Pause) → + 4x4' Tawa 2' P. bei Ippon vom Starter Restzeit Pause bei Wertung gegen den Starter neuer Uke → 5x6 Nage-K. EM St.

- Bemerkungen:
- 1) 4 x (3 x 2,5' = 7,5' Tawa mit wechselnden Partnern) nur für Starter + 2 x 4' Tawa Randoris vom Anfang + 4x4' = 20'
  - 2) Alle Randoris mit Übergang Tawa zu Newa
  - 3) 6' Randoris nur für die Trainingsgruppe Tawa oder Newa nach Wahl (2' P. für alle)
  - 4) Effektive Belastung für die Starter 58 Min. Tawa minus die eingesparte Zeit bei den 4' Rand. + 66 Nage-komi
  - 5) Effektive angebotene Belastung für TPs 40 Min. + die 2,5' und 4' Randoris mit den Startern + 30 Nage-komi

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

## 3.) Variante 2,5 Stunden (5 x (2' Tawa / 2' Newa mit neuen Uke / 2' Tawa)+ 4 x 2' Tawa)

5' Laufen → 5' Überg. Tawa-Newa → 5' U-K+N-K → 6x6 N-K für Starter → 4x5 N-K für TPs → 4 x (2' Tawa-2' Newa mit frischen Uke-2' Tawa → 6' Tawa/Newa für TPs 2' P.) → 4 x 2' Tawa f. alle bei Ippon Restzeit frei → 1 x (2' Tawa-2' Newa mit frischen Uke-2' Tawa) → 1 x (6' Tawa/Newa für TPs 2' P.) → 6x6 N-K für Starter → 4x5 N-K für TPs

- Bemerkungen:
- 1) 6 x (3 x 2' = 6' Tawa/Newa mit frischen Partnern) + 4 x 2' Tawa für die Starter
  - 2) Alle Randoris mit Übergang Tawa zu Newa
  - 3) 6' Randoris nur für die Trainingsgruppe Tawa oder Newa nach Wahl (2' P. für alle) + 4 x 2' Tawa
  - 4) Effektive Belastung für die Starter 45 Min. Tawa + 72 Nage-komi
  - 5) Effektive angebotene Belastung für TPs 5 x 6' + 4 x 2' = 38 Min. + Randoris mit den Startern + 20 Nage-komi

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

## 4.) Variante 2 Stunden (5 x 4' + 2 Tawa bei Ippon / bzw. nur Wertung = Restzeit Pause)

5' Laufen → 5' Gymn. → 10' U-K+N-K → 6x6 N-K für Starter → 4x5 N-K für TPs → 5x(4'+2' bei Ippon (oder Wertung) Schluß / Gruppe Leicht-Schwer) → 6x6 N-K für Starter → 4x5 N-K für TPs

- Bemerkungen:
- 1) 5 x 6' Tawa
  - 2) Alle Randoris mit Übergang Tawa zu Newa
  - 3) Effektive Belastung für die Starter 30 Min. Tawa/Newa + 40 Nage-komi
  - 3) Effektive Belastung für die TPs 30 Min. Tawa/Newa + 40 Nage-komi



# Krafttraining für EM - Starter EM UWV 2003 (April-Mai 15-20 W)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Woche	15	16	17	18	19	20
Maßnahme	Heimtraining Intern. TC Nymburk (CZE)	Intern. TC Nymburk (CZE) Heimtraining	Heimtraining EM UWV in Frankfurt / O	EM UWV in Frankfurt / O	Heimtraining	EM Düsseldorf
<b>EM Starter</b>	IK+Reakt. KT	IK+Reakt. KT	IK+Reakt. KT	IK+Reakt. KT	IK+Reakt. KT	IK/Reakt. KT
<b>Satz x Wied.</b>	6 + 3 x 8	4 + 3 x 6	4 + 3 x 6 - 4	4 + 3 x 6 - 4	3 + 3 x 4 - 2	4 x 4 - 2
<b>Übungen</b>	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 - 5 x 20 - 30 * Kniebeuge 6 x 8 * reaktiv Knieb. 3 x 8 * Bankdrücken 6 x 8 * reakt. Bankdr. 3 x 8 * Bankziehen 6 x 8 * reaktiv Bankz. 3 x 8 * Klimmzüge 4 - 5 x 8 + Gewicht * Standrudern 6 x 8 * Seitheben 4-5 x 8 + Nackendr. 4-5 x 8 + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 3 - 4 x 20 - 30 * Kniebeuge 4 x 6 * reaktiv Knieb. 3 x 6 * Bankz. 4 x 6 * reaktiv Bankz. 3 x 6 * Klimmzüge 4 - 5 x 6 + Gewicht * Bankdr. 4x6 * reakt. Bankdr. 3 x 6 * Standr. 6 x 6 * Seitheben 4-5 x 8 + Nackendr. 4-5 x 8 + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 3 - 4 x 20 - 30 * Knieb. 2 x 6 + 2 x 4 * reaktiv Knieb. 3 x 6 * Bankz. 2 x 6 + 2 x 4 * reaktiv Bankz. 3 x 6 * Klimmzüge 4 - 5 x 6 + Gewicht * Bankdr. 2x6 + 2x4 * reakt. Bankdr. 3 x 6 * Standr. 3x6 + 3x4 * Seitheben 4-5 x 8 + Nackendr. 4-5 x 8 + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 3 - 4 x 20 - 30 * <u>keine Kniebeuge</u> * Bankz. 2 x 6 + 2 x 4 * reaktiv Bankz. 3 x 6 * <u>keine Klimmzüge</u> * Bankdr. 2x6 + 2x4 * reakt. Bankdr. 3 x 6 * Standr. 3x6 + 3x4 * <u>kein Seitheb. und Nackendrücken</u> + * 30 Min. Auslaufen oder Spiel + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 3 - 4 x 20 - 30 * <u>keine Kniebeuge</u> * Bankz. 2 x 4 + 1 x 2 * reaktiv Bankz. 3 x 4 * <u>keine Klimmzüge</u> * Bankdr. 2x4 + 1x2 * reakt. Bankdr. 3 x 4 * Standr. 3x4 + 3x2 * <u>kein Seitheb. und Nackendrücken</u> + * 30 Min. Auslaufen oder Spiel + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten * Bankdr. 2x4 + 2x2 * Bankz. . 2x4 + 2x2 * Standr. 2x4 + 2x2 + * 30 Min. Auslaufen oder Spiel + Gymnastik
<b>Komplexüb.</b>	6 x 8	6 x 6	-----	-----	-----	-----
<b>Übungen</b>	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißknieb.	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißknieb.	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißknieb.	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißknieb.	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißknieb.	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißknieb.
<b>Bemerkungen</b>						

Frank Wieneke (Stand 25.04.2003) Änderungen vorbehalten

## 2. Deutschland – Randori vom 25. - 27.04.2003 am BSP Frankfurt/O

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Freitag 25.04.2003	Samstag 26.04.2003	Sonntag 27.04.2003
<p>Anreise bis 17:00 h</p> <p><b>1 TE</b> <b>19:00-21:00 h</b> <b>Judo Randori</b> (Sauna)</p> <p>21:30 h Abendessen</p>	<p>07:00 h Frühstück</p> <p><b>2 TE</b> <b>09:00-11:30 h</b> <b>Judo Randori</b></p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>3 TE</b> <b>16:00-18:30 h</b> <b>Judo Randori</b> (Sauna)</p> <p>19:30 h Abendessen</p>	<p>07:00 h Frühstück</p> <p><b>4 TE</b> <b>09:00-11:00 h</b> <b>Judo Randori</b></p> <p>Abreise</p>

Ansprechpartner:	Bundestrainer Frank Wieneke Deutschland 0049 Tel.: 0160-7428647 Fax. 0221-482999	Rudolf Hendel Tel.: 0335-65488 d. 01715728122 H. Fax.: 0335-6659833		
------------------	--	--	--	--

Stand 02.04.2003 Änderungen vorbehalten BT Frank Wieneke, Pattweg 4, 50259 Dansweiler

# EJU - ITC Men/Women in Nymburk CZE 11.-20.03.2003 (April 15/18 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sam./Sonnt.
<b>ITC Nymburk</b> Anreise bis 17:00 h  <b>17:00-18:00 h</b> allg. Ausdauer <b>30 Min. Lauf</b> + Gymn  19:00 h Abendessen	<b>ITC Nymburk</b> 08:00 h Frühstück  <b>1 TE</b> <b>10:00-12:00 h</b> <b>Judo Randori</b>  12:30 h Mittagessen  <b>2 TE</b> <b>16:30-18:30 h</b> <b>Judo Randori</b> (Sauna)  19:30 h Abendessen	<b>ITC Nymburk</b> 08:00 h Frühstück  <b>3 TE</b> <b>10:00-12:00 h</b> <b>Judo Randori</b>  12:30 h Mittagessen  <b>4 TE</b> <b>16:30-18:30 h</b> <b>Judo Randori</b> (Sauna)  19:30 h Abendessen	<b>ITC Nymburk</b> 08:00 h Frühstück  <b>5 TE</b> <b>10:00-12:00 h</b> <b>Judo Randori</b>  12:30 h Mittagessen  <b>6 TE</b> <b>16:30-18:30 h</b> <b>Judo Randori</b> (Sauna)  19:30 h	<b>ITC Nymburk</b> 08:00 h Frühstück  <b>7 TE</b> <b>10:00-12:00 h</b> <b>Judo Randori</b>  12:30 h Mittagessen  <b>8 TE</b> <b>16:30-18:30 h</b> <b>Judo Randori</b> (Sauna)  19:30 h Abendessen	<b>ITC Nymburk</b> 08:00 h Frühstück  <b>9 TE</b> <b>09:00-11:00 h</b> <b>Judo Randori</b>  12:30 h Mittagessen  Abreise		07:00 h Frühstück  <b>09:00-11:00 h</b> <b>Judo Te./Takt.</b> <b>Nage-komi</b>  12:00 h Mittagessen  <b>16:00-18:00 h</b> <b>Krafttraining</b> <b>IK+Reaktiv KT</b>	
			Möller, Gürschner u. Wanner = 07:00 h Laufen + 5 TE morgens Krafttr. Alle anderen am Nachmittag Lauf oder Krafttr.					

# EM Team Technik, Taktik u. Kondi. Lg. vom 31.03.-06.04.2003 in Köln (April 14 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Anreise bis 12:00 h</p> <p><b>13:00-18:00 h BT 3 Test für Männer Nationalkader Max - Krafttest Blutunters.</b></p> <p><b>1 TE 19:00-21:00 h Judo Tech.Takt. Anwendungstr.</b></p> <p>Sauna</p> <p>21:30 h Abendessen</p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p><b>09:00-11:00 h Feldstufentest für Männer Nationalkader</b></p> <p><b>2 TE 09:00-11:00 h Judo Randori alle anderen</b></p> <p>12:00 h Mittagessen</p> <p><b>3 TE 14:30-16:00 h Judo Tech./Takt.</b></p> <p><b>4 TE 19:00-21:00 h Judo Randori</b></p> <p>Sauna</p> <p>21:30 h Abendessen</p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p><b>5 TE 09:00-11:00 h Übungen der 5+11 TE Krafftraining MA/Reaktiv KT</b></p> <p>* 4-5 x Bauchüb. + Rumpfaufrichten * Bankziehen 5 x 8 + 3 x 8 reaktiv BZ * Bankdrücken 5 x 8 + 3 x 8 reaktiv BD Klimmzüge oder Nackenziehen 7 x 8 * Standrudern 7 x 8 * Seitheben und Nackendrücken im Wechsel 5 x 8 – 10</p> <p>12:00 h Mittagessen</p> <p><b>14:00 – 17:00 h Klettern</b></p> <p><b>6 TE 19:00-21:00 h Judo Tech./Takt. Newa Randori Sauna</b></p> <p>21:30 h Abendessen</p>	<p><b>07:00-07:15 Waage 7 TE 06:45-08:30 h allg. Ausdauer + spez. Intervall ohne Judoanzug</b></p> <p>07-09:00 h Frühstück</p> <p><b>09:00-12:00 h Ausscheidungs- wettkämpfe</b></p> <p>12:00 h Mittagessen</p> <p><b>8 TE 15:00 – 17:30 h KT - Komplexüb.</b></p> <p>6 x 8 Kniebeuge + 4 x 8 Sprungknief. 6 x 8 Kreuzheben 6 x 8 Reißen o. Umsetz. / Reißknief. 15-20 Seile klettern 3 x rauf/2 x runter +30 Min. Gymn.</p> <p><b>9 TE 19:00-21:00 h Judo Tech./Takt. Tawa Randori Sauna</b></p> <p>21:30 h Abendessen</p>	<p><b>10 TE 07:00-08:30 h allg. Ausdauer Interv. Tr.</b></p> <p>20' Einlaufen 4 x 400 M. Interv. 4 x 200 M. Interv. 20' Auslaufen</p> <p>Frühstück 09:00 h</p> <p><b>11 TE 10:00-12:00 h Krafftraining MA/Reaktiv KT 5+3 Sätze x 8 Wied. (ohne Kniebeuge)</b></p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>14:00-19:00 Regeneration Mediterraner Therme</b></p> <p><b>16:00-17:30 Spiel alle anderen Sauna</b></p> <p>18:00 h Abendessen</p>	<p>Frühstück 08:00 h</p> <p><b>12 TE 10:00-12:00 h Judo Randori</b></p> <p><b>12:30 h Mittagessen</b></p> <p><b>13 TE 17:00-19:00 h Judo Randori</b></p> <p>Sauna</p> <p>19:30 h Abendessen</p> <p>Abreise möglich</p>	<p>Frühstück 07:00 h</p> <p>Abreise</p>
Ansprechpartner:	Bundestrainer Frank Wieneke Tel.: 0160 7428647 Mob. Fax. 02234-989578	Bundestrainer Richard Trautmann Tel.: 0177-3203028 Mob.	Chimpanzo Drome Klettern Tel.: 02234-273410	Ulli Turner Tel.: 0221-488851 Fax: 0221-481760	Mediterrana Therme Sahlermühle Bergisch Gladbach Tel.: 02204-2020	

Frank Wieneke (Stand 01.04.2003) Änderungen vorbehalten



# Inhalte EM Team Technik, Taktik u. Kondi. Lg. vom 31.03.-06.04.2003 (April 14 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>13:00-18:00 h</b>  <b>BT 3 Test für Männer</b>  <b>Nationalkader Max - Krafttest Blutunters.</b></p> <p><b>1 TE</b>  <b>Judo Tech.Takt. Anwendungstr.</b>                      (Leiter Wieneke)                      * Laufen + Übungen                      * Bärenringen                      * Hinter den Gegner kommen                      * K-K erarbeiten + Füße stören + Führung schneller setzen                      * Laufrichtung gegen Li, bzw. Rechtsausl.                      * 10x4 Nage-komi                      * 1x4´ Tori 3 Nage-k. Vers. Uke hat dabei eine Hand in seinem Gürtel                      * 1x4´ Nage-k. Uke darf Ausweichen                      * 2x4´ Nage-k. Uke darf Ausweichen u. mit Fußtech. stören                      * 1x4´ Nage-k. Uke darf Blocken (30´´)                      * 1x4´ Nage-k. Uke darf Kontern (30´´)</p>	<p><b>08:00-09:00 h restl. Blutuntersuchung. Feldstufentest</b>  <b>09:00-11:00 h Judo Randori</b>                      (Leiter Trautmann) alle anderen</p> <p><b>3 TE</b>  <b>Judo Tech./Takt.</b>                      (Leiter Wieneke)                      * Aufw. mit Newa                      * Ärmelenden K-K                      * K-K gegen Gegner die von Oben Greif.  <u>Lösung 1.</u> K-K abfangen +auf Brusthöhe verlagern  <u>Lö. 2.</u> mit Angriffen lösen z.B. S-N oder überdrehten Hüftwurf (Gusse)                      * K-K gegen Ansauggriff  <u>Lös. 1.</u> Uke auf Abstand halten  <u>Lös. 2.</u> mit Angriffen lösen z.B. in den Gegner starten U-N                      * Nage-komi wenn der Gegner den Griff wechselt.</p> <p><b>4 TE</b>  <b>19:00-21:00 h Judo Randori</b>                      * 5´ Laufen Aufw.                      * 3 x 3´ Newa für alle                      * 8 Bahnen Uchi-k.                      * 7 x 6´ Tawa für alle                      2´ Pause                      * 20´ Tawa o. Newa bei Ippon wechsel</p>	<p><b>5 TE</b>  <b>Übungen der 5+11 TE Krafftraining MA/Reaktiv KT</b>                      * 4-5 x Bauchüb. + Rumpfaufrichten                      * Bankziehen 5 x 8 + 3 x 8 reaktiv BZ                      * Bankdrücken 5 x 8 + 3 x 8 reaktiv BD                      Klimmzüge oder Nackenziehen 7 x 8                      * Standrudern 7 x 8                      * Seitheben und Nackendrücken im Wechsel 5 x 8 – 10</p> <p><b>11:30-12:30 h Ergebnisse des BT-3, der Blutunters. + Feldst. Test</b></p> <p><b>6 TE</b>  <b>19:00-21:00 h Judo Tech./Takt. Newa Randori</b></p>	<p><b>7 TE</b>  <b>allg. Ausdauer + spez. Intervall</b>                      ohne Judoanzug                      * 20´ Lauf +                      * 3x8´ Belastung:                      Alle Übungen immer im Wechsel ansetzten                      45´´ Ura-nage re.                      45´´ Juji-gatame re.                      45´´ Ura-nage li.                      45´´ Juji-gatame li.                      45´´ Wech. Uchi-komi re.                      45´´ Kesa-gatamebefr. re.                      45´´ Wech. Uchi-komi li.                      45´´ Kesa-gatamebefr. li.</p> <p><b>8 TE</b>  <b>15:00 – 17:30 h KT - Komplexüb.</b>                      6 x 8 Kniebeuge +                      4 x 8 Sprungknieb.                      6 x 8 Kreuzheben                      6 x 8 Reißen o. Umsetz. / Reißknieb.                      15-20 Seile klettern                      3 x rauf/2 x runter                      +30 Min. Gymn.</p> <p><b>9 TE</b>  <b>19:00-21:00 h Judo Tech./Takt. Tawa Randori</b>                      * 5´ Laufen Aufw.                      * 3 x 3´ Newa für alle                      * 6 x 6´ Tawa in zwei Gruppen                      * 30 Nage-komi</p>	<p><b>10 TE</b>  <b>07:00-08:30 h allg. Ausdauer Interv. Tr.</b>                      20´ Einlaufen                      4 x 400 M. Interv.                      4 x 200 M. Interv.                      20´ Auslaufen</p> <p><b>11 TE</b>  <b>10:00-12:00 h Krafftraining MA/Reaktiv KT</b>  <b>5+3 Sätze x 8 Wied.</b>                      (ohne Kniebeuge)</p> <p><b>15:00-20:00 Kernkader Regeneration Mediterraner Therme</b></p> <p><b>16:00-17:30 Spiel</b>                      alle anderen                      Ausgefallen waren alle in der Therme</p>	<p><b>12 TE</b>  <b>Judo Randori</b>                      * 5´ Laufen Aufw.                      * In Bankposition ü. die Matte Partner verhindert                      * Überg. Newa/Tawa                      * 10´ Uchi-komi +N-K                      * 7 x 6´ Tawa in zwei Gruppen</p> <p><b>13 TE</b>  <b>Judo Randori</b>                      * 5´ Laufen Aufw.                      * 10´ Uchi-komi +N-K                      * 10 x 2´ Tawa in zwei Gruppen                      * Newa</p>	<p>Frühstück 07:00 h</p> <p>Abreise</p>

# Teilnehmer

BT 3 Test	Max-Krafttest	Feldstufentest	Blutuntersu.	Ausscheidungsw.	Kämpfe
-66 Boezio -66 Göpfert -66 Müller	-60 Lieblt  -66 Kulisch (Abs.) -66 Boezio -66 Göpfert -66 Müller -66 Hoffmann	-60 Liebl  -66 Boezio -66 Göpfert -66 Müller	-60 Liebl  -66 Boezio -66 Göpfert -66 Müller	Gewichtstoleranz 2 Kg erlaubt 07:00 Uhr Waage Auslosung (A, B o. C)	09:00 Uhr -100 Pille – Jurack -90 A - B -73 A - B -66 A – B
-73 Korb -73 Möbius	-73 Korb -73 Amoussou -73 Lettner (Abs.) -73 Drechsler -73 Möbius -73 Mehl -73 Huck	-73 Korb -73 Möbius -73 Drechsler (später)	-73 Korb -73 Möbius -73 Drechsler (später)	1 Pl. -66 Boezio 3 Pl. -66 Göpfert 2 Pl. -66 Müller	09:25 Uhr -100 Jurack – Pille -90 B - C -73 B - C -66 B - C
-81 Wanner -81 Bischof	-81 Wanner -81 Knobloch -81 Neumann -81 Bischof	-81 Wanner -81 Bischof	-81 Wanner -81 Bischof	1 Pl. -73 Korb 2 Pl. -73 Möbius 3 Pl. -73 Drechsler	09:50 Uhr -100 Pille – Jurack (?) -90 C – A -73 C – A -66 C – A
-90 Pfeil -90 Jamet -90 Dempf	-81 Wanner -81 Knobloch -81 Neumann -81 Bischof	-90 Pfeil -90 Jamet -90 Dempf	-90 Pfeil -90 Jamet -90 Dempf	2 Pl. -90 Pfeil 3 Pl. -90 Jamet 1 Pl. -90 Dempf	10:15 Uhr -90 A - B -73 A - B -66 A – B
-100 Jurack -100 Pille -100 Gürschner (später)	-90 Ultsch -90 Pfeil -90 Jamet -90 Dempf -90 Lehmann -90 Willvock	-100 Jurack -100 Pille -100 Gürschner (später)	-100 Jurack -100 Pille -100 Gürschner (später)	1 Pl. -100 Jurack 2 Pl. -100 Pille	10:35 Uhr -90 B – C -73 B – C -66 B – C
+100 Tölzer +100 Möller	-100 Jurack -100 Hubert -100 Pille -100 Gürschner (später)	+100 Tölzer +100 Möller	+100 Tölzer +100 Möller		10:55 Uhr -90 C – A -73 C – A -66 C – A
	+100 Tölzer +100 Möller +100 Werner +100 Bähr +100 Kopke +100 Finzelberg				

Frank Wieneke (Stand 04.04.2003) Änderungen vorbehalten

# BSP Köln Trainingsplan vom 24.-30.03.2003 (März 13 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>07:00 – 16:00 SPOFÖ Militärischen Dienst</p> <p>17:00 – 19:00 h 7x8 Krafttraining</p>	<p>09:00 – 11:00 h Techniktraining</p> <p>16:00 – 18:00 h Krafttraining Kompl. Übungen</p> <p>19:00 – 21:00 h  Judo Techniktraining spez. Ausdauer Tawa Randori</p>	<p>10:00 – 12:00 h allg. Ausdauer Spiel Fußball</p> <p>16:00 – 18:00 h 7x8 Krafttraining</p> <p>19:00 – 21:00 h Judo spez. Ausdauer Newa Randori</p>	<p>09:00 – 11:00 h Techniktraining</p> <p>16:00 – 18:00 h Krafttraining Kompl. Übungen</p> <p>19:00 – 21:00 h Judo spez. Ausdauer Tawa Randori</p>	<p>10:00 – 12:00 h allg. Ausdauer Spiel Fußball</p>		

Frank Wieneke

# Internationales EJU TC bei Warschau vom 17.-23.03.2003 (März 12 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>08:00 h Frühstück <b>1 TE</b> <b>11:30-13:00 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 15' inddiv. Aufw. * 4 x 5' Newa für alle * 4 x 5' Tawa für alle</p> <p><b>2 TE</b> <b>16:30-18:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 15' indiv. Aufw. * 3 x 5' Newa für alle * 7 x 5' Tawa/Gruppe</p>	<p>08:00 h Frühstück <b>3 TE</b> <b>10:00-12:00 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 15' indiv. Aufw. * 4 x 5' Newa für alle * 6 x 5' Tawa/Gruppe</p> <p><b>4 TE</b> <b>16:00-18:00 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 15' indiv. Aufw. * 8 x 5' Tawa/Gruppe</p>	<p>08:00 h Frühstück <b>5 TE</b> <b>10:00-12:00 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 15' indiv. Aufw. * 4 x 5' Newa für alle * 6 x 5' Tawa/Gruppe</p> <p><b>6 TE</b> <b>16:00-18:00 h</b> <b>Judo indiv.</b> <b>Techniktraining</b></p>	<p><b>7 TE</b> <b>07:00-07:45 h</b> <b>allg. Ausdauer</b> <b>30' Lauf</b></p> <p>08:00 h Frühstück</p> <p><b>8 TE</b> <b>09:30-11:00 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 15' indiv. Aufw. * 4 x 5' Newa für alle * 6 x 5' Tawa/Gruppe</p>	<p>10:00 Uhr Abfahrt zum IT-A Rom (ITA)</p>	<p><b>Internationales</b> <b>A Turnier</b> <b>Rom</b> <b>(ITA)</b></p> <p>-81 kein Starter -90 Ultsch (Abs. Verl.) -90 Pfeil (T) -100 Gürschner (2 Pl.) +100 Tölzer (T)</p>	<p><b>Internationales</b> <b>A Turnier</b> <b>Rom</b> <b>(ITA)</b></p> <p>-60 kein Starter -66 kein Starter -73 Drechsler (5 Pl.) -73 Korb (5 Pl.)</p>
<p>Dempff = Fuß verstaucht 1+2 TE kein Judo / 2 TE dafür KT Wanner = 2 TE kein Judo sondern KT</p>	<p>Dempff = 3 TE nur Newa 4 TE KT Wanner = 4 TE KT Kompl. Übungen Jamet = 3 TE kein Judo Knieprobl. nur KT</p>	<p>Wanner, Dempff und Bischof = 6 TE KT Möller = 6 TE 5 Randoris dann Techniktr.</p>	<p>Amoussou und Dempff = kein Lauf Fuß verstaucht</p>			

# BSP Köln + IT-A Warschau Trainingsplan vom 10.03.-16.03.2003 (März 11 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>17:00 – 19:00 h <b>Indiv. Krafttraining</b></p>	<p>09:00 – 11:00 h <b>Techniktraining</b> * 10´ Aufw. indiv. * Überg. Tawa/Newa * Freies Training</p> <p>19:00 – 21:00 h <b>Judo spez. Ausdauer Randori</b> * Laufen * Überg. Tawa/Newa * 5´ Uchi-komi * 5x3 Sek. Uchi-komi + 2 Nage-komi <u>rechts</u> immer im Wechsel mit dem Paertner * 5x3 Sek. Uchi-komi + 2 Nage-komi <u>Links</u> immer im Wechsel mit dem Paertner * 9x5´ Tawa / 2´ Pause * 20´ freies Training</p>	<p>18:00 – 20:00 h <b>Indiv. Krafttraining + Siel und Gymn.</b></p>	<p>09:00 – 11:00 h <b>Techniktraining</b></p> <p>19:00 – 21:00 h <b>Judo spez. Ausdauer Randori (Köln)</b> (Leiter Bazynski) POL Starter wer will</p>	<p>08:00 Uhr Abfahrt zum IT-A Warschau (POL)</p>	<p><b>Internationales A Turnier Warschau (POL)</b> -81 Wanner (5 Pl.) -81 Bischof (T) -90 Dempf (T) -90 Jamet (T) -100 Jurack (T) -100 Pille (T) +100 Bähr (T)</p>	<p><b>Internationales A Turnier Warschau (POL)</b> -60 kein Starter -66 Boezio, R. -66 Müller, M. (T) -73 Möbius (T) -73 Amuossuo (T)</p>

Frank Wieneke

# Inhalte Militär Tr.-Camp am BSP Köln vom 03.03. – 09.03.2003 (März 10 Wo.)

Rahmenpläne/Wochen-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Rosenmontag</b></p> <p>Freies Training</p>	<p><b>1 TE</b></p> <p><b>Judo / Randori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufw.</li> <li>* 2 x (4x4 U-K Spez T.+ 2 Nage-k. re)</li> <li>* 2 x (4x4 U-K Spez T.+ 2 Nage-k. li.)</li> <li>* 3 x 7' Nawa für alle mit 2 Min. Pause</li> <li>* 4 x 5'+1' gol. score</li> <li>* 4 x 2' Tawa</li> <li>* 7x6 Nage-komi</li> </ul>	<p><b>2 TE</b></p> <p><b>Judo Techniktr.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Laufen + Übungen</li> <li>* Druckkampf am Mattenrand, Rücken zur Mattenmitte</li> <li>* Laufrichtung gegen Li, bzw. Rechtsausl.</li> <li>* 10x6 Nage-komi</li> <li>* 1x4' Tori 3 Nage-k. Vers. Uke hat dabei eine Hand in seinem Gürtel</li> <li>* 1x4' Nage-k. Uke darf Ausweichen</li> <li>* 2x4' Nage-k. Uke darf Ausweichen u. mit Fußtech. stören</li> <li>* 1x4' Nage-k. Uke darf Blocken ((30''))</li> <li>* 1x4' Nage-k. Uke darf Kontern (30'')</li> </ul> <p><b>3 TE</b></p> <p><b>Schnelligkeitstr.</b></p> <p>7 Stationen 6 Sek. Belastung 1 Min. Pause</p> <p><b>4 TE</b></p> <p><b>Judo / Randori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufw. Ringerbankkampf</li> <li>* Überg. Nawa/Tawa</li> <li>* 10' Uchi-komi + Nage-komi</li> <li>* 7 x 6' (2' Tawa/ 2'Nawa/2' Tawa mit 2' Pause</li> <li>* 20' Nawa bei Ippon</li> <li>* wechsel</li> </ul>	<p><b>5 TE</b></p> <p><b>Indiv. Krafttr.</b></p> <p>60 Wiederholungen mit 80% v. Max-Wert aber maximal 7 Sätze (oder Indiv. Progr.)</p> <p><b>6 TE</b></p> <p><b>Judo Techniktr.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 20' Spiel Rugby</li> <li>* freies Techniktr.</li> </ul> <p><b>7 TE</b></p> <p><b>Judo / Randori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufw.</li> <li>* Uchi-komi + Nage-komi</li> <li>* 8 x 6' Tawa/Gruppe</li> </ul>	<p><b>8 TE</b></p> <p><b>Schnelligkeitstr.</b></p> <p>7 Stationen 6 Sek. Belastung 1 Min. Pause + 60 Min. Spiel Fußball</p>	<p>Heimtraining am BSP</p>	<p>Heimtraining am BSP</p>

# Trainingsplan für Militär Tr.-Camp am BSP Köln vom 03.03. – 09.03.2003 (März 10 Wo.)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Rosenmontag</b>  Freies Training	bis 15:00 Uhr Anreise in die Kaserne Köln Longerich  CK Werte  1 TE 19:00-21:00 h Judo / Randori	bis 07:00 h Frühstück in der Kaserne CK Werte  2 TE 09:00-11:00 h Judo Techniktr.  12:00 h Mittagessen in der Kaserne + Lunchpakete für Abends  3 TE 14:30-16:00 h Schnelligkeitstr.  4 TE 19:00-21:00 h Judo / Randori	bis 07:00 h Frühstück in der Kaserne CK Werte  5 TE 09:00-11:00 h Krafttraining  12:00 h Mittagessen in der Kaserne + Lunchpakete für Abends  6 TE 14:30-16:00 h Judo Techniktr.  7 TE 19:00-21:00 h Judo / Randori	bis 07:00 h Frühstück in der Kaserne + Lunchpakete für die Reise  8 TE 09:00-11:00 h Schnelligkeitstr. + Spiel  Abreise nach dem Training		

Ansprechpartner:	Bundestrainer Frank Wieneke Deutschland 0049 Tel.: 0160-7428647 H. Fax. 02234-989578 p.	Sportfördergruppen Leiter OstFw Spohr Tel.: 0221-9571-6450 d. Fax. 0221-9571-6352 d.	Anschrift: Sportfördergruppe Köln Longerich Militärring 1000 50737 Köln Longerich
------------------	---	---	---

Teilnehmer Unterkunft Kaserne:

- 60 Kg Gussenberg, Oliver (Absage)
- 66 Kg Göpfert, Mike (Absage)
- Kulisch, Adrian (Verl.)
- Boezio, Rafael
- 73 Kg Lettner, Toni (Verl.)
- Amoussou, Wolfgang
- 81 Kg Wanner, Florian

- 90 Kg Jamet, Marcel
- Ultsch, Christian (Abs. = OP)
- Dempff, Gerhard
- 100 Kg Pille, Thomas
- +100 Kg Möller, Frank (Kondi. - TC)
- Bähr, Sebastian

# Internationales EJU TC in Hamburg vom 24.-28.02.2003

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>1 TE</b>  <b>09:30-11:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Männer + Frauen  * 5´ Laufen Aufw.  * 5 x 5´ Newa für alle  * 5 Min. Uchi-komi  * 5 x 5´ Tawa/Gruppe  Gruppeneinteilung  a) Frauen + 60/66 kg  b) 73-+100 Kg Män.  (Leiter Wieneke)</p> <p><b>2 TE</b>  <b>16:00-18:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Männer + Frauen  * 5´ Laufen Aufw.  * 4 x 5´ Newa für alle  * 10 Min. Uchi-komi  * 7 x 5´ Tawa/Gruppe  Gruppeneinteilung  a) Frauen + 60/66 kg  b) 73-+100 Kg Män.  (Leiter Klinger)</p>	<p><b>3 TE</b>  <b>09:30-11:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Männer + Frauen  * 5´ Laufen Aufw.  * 4 x 5´ Newa für alle  * 10 Min. Uchi-komi  * 7 x 5´ Tawa/Gruppe  Gruppeneinteilung  a) Frauen + 60/66 kg  b) 73-+100 Kg Män.  (Leiter Wieneke)</p> <p><b>4 TE</b>  <b>16:00-18:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Männer + Frauen  * 3 x 5´ Newa für alle  * 10 Min. Uchi-komi  * 8 x 5´ Tawa/Gruppe  Gruppeneinteilung  a) Frauen + 60 kg  b) 66-+100 Kg Män.  (Leiter Bazynski)</p>	<p><b>5 TE</b>  <b>09:30-11:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Männer + Frauen  * 3 x 5´ Newa für alle  * 10 Min. Uchi-komi  * 8 x 5´ Tawa/Gruppe  Gruppeneinteilung  a) Frauen + 60 kg  b) 66-+100 Kg Män.  (Leiter Wieneke)</p> <p><b>6 TE</b>  <b>16:00-18:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Männer + Frauen  * 3 x 5´ Newa für alle  * 10 Min. Uchi-komi  * 8 x 5´ Tawa/Gruppe  Gruppeneinteilung  a) Frauen + 60 kg  b) 66-+100 Kg Män.  (Leiter Klinger)</p>	<p><b>7 TE</b>  <b>09:30-11:30 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Männer + Frauen  * 3 x 5´ Newa für alle  * 10 Min. Uchi-komi  * 8 x 5´ Tawa/Gruppe  Gruppeneinteilung  a) Frauen + 60 kg  b) 66-+100 Kg Män.  (Leiter Wieneke)</p> <p><b>8 TE</b>  <b>16:00-18:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Männer + Frauen  * 3 x 5´ Newa für alle  * 10 Min. Uchi-komi  * 8 x 5´ Tawa/Gruppe  Gruppeneinteilung  a) Frauen + 60 kg  b) 66-+100 Kg Män.  (Leiter Klinger)</p>	<p><b>9 TE</b>  <b>09:30-11:00 h</b>  <b>Judo / Randori</b>  Männer + Frauen  * 2 x 5´ Newa für alle  * 10 Min. Übungen  und Uchi-komi in  Bahnen  * 8 x 5´ Tawa für alle  mit 1 Min. Pause  (Leiter Wieneke)</p>	Freies Training	Freies Training

Frank Wieneke



# Vorschlag

## Internationales EJU TC in Hamburg vom 24.-28.02.2003

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Samstag	Sonntag	Montag/Monday	Dienstag/Tuesday	Mittwoch/Wednesday	Donnerstag/Thursday	Freitag/Friday
<p><b>OTTO World Cup 2003</b></p> <p>Männer/Men -60 Kg -66 Kg -73 Kg -81 Kg</p> <p>Frauen/Women -48 Kg -52 Kg -57 Kg -63 Kg</p>	<p><b>OTTO World Cup 2003</b></p> <p>Männer/Men -90 Kg -100 Kg +100 Kg</p> <p>Frauen/Women -70 Kg -78 Kg +78 Kg</p>	??	<p><b>09:00-10:30 h</b> Judo / Randori Frauen/Women</p> <p><b>10:30-12:00 h</b> Judo / Randori Männer/Men</p> <p><b>15:00-17:00 h</b> Judo / Randori Frauen/Women</p> <p><b>17:00-19:00 h</b> Judo / Randori Männer/Men</p>	<p><b>09:00-10:30 h</b> Judo / Randori Männer/Men</p> <p><b>10:30-12:00 h</b> Judo / Randori Frauen/Women</p> <p><b>15:00-17:00 h</b> Judo / Randori Männer/Men</p> <p><b>17:00-19:00 h</b> Judo / Randori Frauen/Women</p>	<p><b>09:30-11:30 h</b> Judo / Randori Männer/Men + Frauen/Women</p> <p><b>16:00-18:00 h</b> Judo / Randori Männer/Men + Frauen/Women</p>	<p><b>09:00-11:00 h</b> Judo / Randori Männer/Men + Frauen/Women</p> <p>Abreise der Nationen</p>

Ansprechpartner:	Bundestrainer Männer Frank Wieneke Deutschland 0049 Tel.: 0160-7428647 Fax. 0221-482999	Bundestrainer Frauen Norbert Littkopf Deutschland 0049 Tel.: 0170-4574195
------------------	---	--

Stand 19.02.2003 Änderungen vorbehalten BT Frank Wieneke, Pattweg 4, 50259 Dansweiler

# BSP Köln Trainingsplan u. Otto World Cup 17.-23.02.2003 (Februar 8 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>09:00 – 11:00 h</b>  <b>Techniktraining</b>                      * Laufen/Sumoringen                      Sumi-gaeshi Angriffs-kampf                      * Laufrichtung gegen Li, bzw. Rechtsausl. (Uke hat dabei eine Hand in sei. Gürtel                      * 40 - 60 Nage-komi                      * 2x(6x3) Nage-komi                      Versuche im Wechsel Uke darf Ausweichen</p> <p><b>17:00 – 18:30 h</b>  <b>IK Training</b>  <u>2/2/2x6/4/2 Wiederh.</u>                      * Crunches und Bend ups 3 Sätze zum Aufwärmen                      * <u>keine</u> Kniebeuge                      * Bankziehen                      * Bankdrücken                      * Standrudern                      * 4x8 Seitheben</p>	<p><b>09:00 – 10:30 h</b>  <b><u>allg. Ausdauer</u></b>                      Spiel Fußball + Gymnastik</p> <p><b>19:00 – 21:00 h</b>  <b><u>Judo</u></b>  <b><u>spez. Ausdauer</u></b>                      * 5` Laufen                      * Übungen in Bahnen                      * 5` Uchi-komi                      * 2x4` (30`` Angreifen + Verteidigen im Wechsel)                      * 7x5` Tawa / 2` P.                      * 4 x 2` +1` gol. score Tawa / 2` Pause                      * 2 x 4` Tawa o. Nawa nach Wahl</p>	<p><b>10:00 – 11:30 h</b>  <b><u>IK Training</u></b>  <u>3/3x4/2 Wiederh.</u>                      * Crunches und Bend ups 3 Sätze zum Aufwärmen                      * <u>keine</u> Kniebeuge                      * Bankziehen                      * Bankdrücken                      * Standrudern                      * 4x8 Seitheben</p> <p>Hamburgstarter freie Einteilung</p> <p><b>19:00 – 20:30 h</b>  <b><u>allg. Ausdauer</u></b>                      Spiel Fußball</p>	<p><b>09:00 – 11:00 h</b>  <b><u>Techniktraining</u></b>                      Nage-komi                      freies Techniktraining</p> <p><b>19:00 – 21:00 h</b>  <b><u>Judo</u></b>  <b><u>spez. Ausdauer</u></b></p>	<p><b>Reisetag</b></p>	<p><b>Internationales Super A Turnier Hamburg (GER)</b></p> <p>-60 Liebl (Teiln.)  <b>-60 Gussenberg (5 Pl.)</b>                      -60 Leitert (Teiln.)</p> <p>-66 Kulisch (Abs. Verl.)  <b>-66 Boezio (Teiln.)</b>                      -66 Göpfert (Teiln.)                      -66 Müller, M. (Teiln.)                      -66 Konz (Teiln.)</p> <p>-73 Korb (Teiln.)  <b>-73 Amoussou (Teiln.)</b>  <b>-73 Lettner (Teiln.)</b>                      -73 Kessler (Teiln.)</p> <p><b>-81 Wanner (2 Pl.)</b>                      -81 Knobloch (Teiln.)                      -81 Neumann (Teiln.)                      -81 Bischof (3 Pl.)</p>	<p><b>Internationales Super A Turnier Hamburg (GER)</b></p> <p>-90 Ultsch (Teiln.)                      -90 Pfeil (Teiln.)  <b>-90 Jamet (Teiln.)</b>                      -90 Dempf (Teiln.)</p> <p>-100 Jurack (Teiln.)                      -100 Hubert (Teiln.)  <b>-100 Pille (7 Pl.)</b>  <b>-100 Gürschner (Abs.)</b></p> <p>+100 Tölzer (Teiln.)  <b>+100 Möller (3 Pl.)</b>                      +100 Bähr (Teiln.)</p>

Frank Wieneke

# Trainingsplan für IT A Paris u. Tr.-Camp vom 10. – 16.02.2003 (Februar 7 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Trainings-Camp Paris</b></p> <p><b>1 TE</b> <b>14:30-16:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 15` indiv. Aufwär. * 4 x 5` Nawa f. Alle * 6 x 5` Tawa/Gruppe</p> <p>Teilnehmer IT-C -73 Korb -73 Amoussuo -90 Pfeil -90 Jamet -100 Jurack -100 Pille +100 Möller +100 Bähr nachgereist auf LV Kosten -81 Bischof nachgereist auf BSP Kosten</p>	<p><b>Trainings-Camp Paris</b></p> <p><b>2 TE</b> <b>10:30-12:00 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 3 x 5` Nawa f. Alle * 6 x 5` Tawa/Gruppe Indiv. Aufgaben</p> <p><b>3 TE</b> <b>16:30-18:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 15` indiv. Aufwär. * 8 x 5` Tawa/Gruppe Indiv. Aufgaben</p>	<p><b>Trainings-Camp Paris</b></p> <p><b>4 TE</b> <b>09:00-10:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 5 x 5` Nawa f. Alle * 5 x 6` Tawa/Gruppe Indiv. Aufgaben</p> <p><b>5 TE</b> <b>14:30-16:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 15` indiv. Aufwär. * 8 x 6` Tawa/Gruppe</p>	<p><b>Trainings-Camp Paris</b></p> <p><b>6 TE</b> Männer + Frauen <b>10:00-12:00 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 4 x 5` Nawa f. Alle * 6 x 5` Tawa/Gruppe Indiv. Aufgaben</p> <p><b>7 TE</b> <b>15:00-17:30 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 15` Bahnen Uchi-k. * 8 x 5` Tawa/Gruppe</p> <p><b>Rückreise nach dem Training</b></p>	<p><b>allg. Ausdauer</b></p> <p>45 Min. Lauf + 10 Min. Gymnastik</p>	<p><b>Überganstrain. Pyramide</b> <b>3/2/2x8/6/4 Wiederh.</b> * Crunches und Bend ups 4-5 Sätze zum Aufwärmen * 3 x Kniebeuge * 4 x Sprungknieb. * 6 x 8 Kreuzheben * Bankziehen * Bankdrücken * Klimmzüge oder Nackenziehen * Standrudern * Seitheben und Nackendrücken im Wechsel</p> <p><b>IT A Turnier Budapest (HUN)</b> -60 Liebl (T) -66 Konz (T) -66 Göpfert (T) -73 Lettner (T) -81 Bischof (T) -81 Wanner (5 Pl.) -90 Ultsch (9 Pl.) -90 Dempf (5 Pl.) -100 Gürschner (3 Pl.) -100 Hubert (T)</p>	<p><b>frei</b></p>
	Amoussou = Schulterverletzung, kann aber weiter trainieren	Korb = habe ich die 5te TE frei gegeben weil er sich immer in den letzten TC verletzt hat		Jurack = 14 Feb. Geburst.		

Frank Wieneke

# BSP Köln + IT-SA Paris Trainingsplan vom 03.02.-09.02.2003 (Januar 6 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>17:00 – 19:00 h <b>Indiv. Krafttraining</b> ÜT 6x8/6/4</p>	<p>09:00 – 11:00 h <b>Techniktraining</b> * 10´ Ballspiel Ballkontakte * Druckkampf am Mattenr. Rücken immer in Mattenmitte * 40 - 60 Nage-komi * 2x(6x3) Nage-komi Versuche im Wechsel Uke darf Ausweichen 1xdito mit Fußtechniken stören</p> <p>19:00 – 21:00 h <b>Judo spez. Ausdauer Randori</b> (Leiter Bazynski) FRA Starter wer will</p>	<p><b>Indiv. Krafttraining</b> ÜT 6x8/6/4</p>	<p>09:00 – 11:00 h <b>Techniktraining</b></p> <p>19:00 – 21:00 h <b>Judo spez. Ausdauer Randori (Köln)</b> (Leiter Bazynski) FRA Starter wer will</p>	<p>09:00 Uhr Abfahrt zum IT-SA Paris (FRA)</p>	<p><b>Internationales Super A Turnier Paris (FRA)</b> -60 Gussenberg (Abs.) -66 Kulisch (Abs.) -73 Korb (T) -73 Amuossuo (T)</p>	<p><b>Internationales Super A Turnier Paris (FRA)</b> -90 Pfeil (T) -90 Jamet (5 Pl.) -100 Jurack (T) -100 Pille (T) +100 Möller (3 Pl.)</p>

Frank Wieneke

# ITC Podolsk (RUS) vom 27.01. – 02.02.2003 (Januar 5 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Trainings-Camp Podolsk RUS</b>  Anreise zum IT-C nach Podolsk (RUS)  <b>1 TE</b> <b>16:00-19:00 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 15` indiv. Aufwär. * 7 x 5` Newa f. Alle * 8 x 6` Tawa/Gruppe	<b>Trainings-Camp Podolsk RUS</b>  <b>2 TE</b> <b>10:30-13:00 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 15` indiv. Aufwär. * 7 x 5` Newa f. Alle * 8 x 6` Tawa/Gruppe  <b>3 TE</b> <b>16:30-19:00 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 15` indiv. Aufwär. * 5 x 5` Newa f. Alle * 5 x 6` Tawa/Gruppe	<b>Trainings-Camp Podolsk RUS</b>  <b>4 TE</b> <b>10:30-13:00 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 15` indiv. Aufwär. * 2 x 5` Newa f. Alle * 8 x 5` Tawa/Gruppe  <b>2 TE</b> <b>16:30-19:00 h</b> <b>Judo / Randori</b> * 15` indiv. Aufwär. * 7 x 5` Newa f. Alle mit 1` Wechselp.	<b>Trainings-Camp Podolsk RUS</b> IT-C Ende kein Randori Training mehr  <b>10:00 – 12:00 h</b> <b>Indiv. Krafttraining</b>  <b>16:30 – 18:00 h</b> <b>Ausdauer Spiel</b> Fußball	07:00 Uhr Abfahrt zum Flughafen nach Moskau (RUS)	<b>Indiv. Training</b>	<b>Indiv. Training</b>
Knoploch = Schulterverl. re. kein Rand. Lettner = Knieverl kein Rand.	Knoploch = Schulterverl. re. kein Rand. Lettner = Knieverl kein Rand.	Knoploch = Schulterverl. re. kein Rand. Lettner = Knieverl kein Rand.	Knoploch = Schulterverl. re. kein Rand. Lettner = Knieverl kein Rand.			

Frank Wieneke

# BSP Köln + IT-SA Moskau Trainingsplan vom 20.01.-31.01.2003 (Januar 4 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>17:00 – 19:00 h <b>Indiv. Krafttraining</b> ÜT 7x8/6/4</p>	<p>09:00 – 10:45 h <b>Techniktraining</b> * 15' Aufw. Laufen * 80-100 Nage-komi * 2x(6x3) Nage-komi Versuche im Wechsel Uke darf Ausweichen</p> <p>19:00 – 21:00 h <b>Judo</b> <b>spez. Ausdauer Randori</b> (Leiter Reeh) RUS Starter wer will</p>	<p>17:00 – 19:00 h <b>Indiv. Krafttraining</b> ÜT 7x8/6/4</p> <p>14:00 – 16:30 h <b>Ausdauer Spiel</b> Fußball</p>	<p>09:00 – 10:45 h <b>Techniktraining</b></p> <p>09:00 Uhr Abfahrt zur Pressekonferenz Hamburg Wieneke, Gürschner, Jurack und Möller</p> <p>17:00 – 18:00 h <b>Ausdauer Reg. Lauf</b> in Hamburg</p> <p>19:00 – 21:00 h <b>Judo</b> <b>spez. Ausdauer Randori (Köln)</b> (Leiter Reeh) RUS Starter wer will</p>	<p>12:00 Uhr Abfahrt zum IT-SA Moskau (RUS)</p>	<p><b>Internationales Super A Turnier Moskau (RUS)</b> -81 Knobloch (T) -81 Wanner (T.) -90 Pfeil (7 Pl.) -100 Jurack (T) +100 Möller (T)</p>	<p><b>Internationales Super A Turnier Moskau (RUS)</b> -60 Gussenberg Abs. -66 Göpfert (T) -73 Lettner (9 Pl.)</p>

Frank Wieneke

# Kleinwalsertal u. IT-C Mittersill vom 13. – 19.01.2003 (Januar 3 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>IT-C Kleinwalsertal</b> 08:00 h Frühstück</p> <p><b>09:30-11:30 h</b> <b>Techniktraining</b> <b>Timing</b></p> <p>* 10´ Bodenrandori * Koordinationsübungen S-N Tan doku r. mit Anreißen auf der entgegengesetzten Seite * Uchi-komi gleichz. OSG * OSG Kampf R:R/L:L * U-K mit OSG/KUG/OUG Sasai * Timing für S-N/U-M/H-G/OUG * 20´ Gymn.</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>18:00 – 19:00 h</b> <b>Ausdauer</b> <b>Spiel</b></p> <p>19:30 h Abendessen</p>	<p><b>Kleinwalsertal</b> 08:00 h Frühstück</p> <p><b>21 TE</b> <b>09:00 – 11:00 h</b> <b>Krafttraining</b> <b>MA</b></p> <p>KT nur um Spannung aufzubauen keine Hanteln vorhanden</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>16:00 – 18:00 h</b> <b>Ausdauer</b> <b>Spiel +</b> <b>Funktion. Gymn.</b> <b>mit Silke</b></p> <p><b>Sauna</b></p> <p>18:30 h Abendessen</p>	<p><b>Kleinwalsertal</b> <b>08:00 – 09:30 h</b> <b>Schnelligkeits-</b> <b>ausdauer</b></p> <p>* 30´ Aufw. draußen Lauf * 2 x Bumerangläufe zum Einstimmen * 1x(6x6 Anriß U-K + 2 Nage-komi) rechts mit 10 Sec. Pause pro Serie * 1x(6x6 Anriß U-K + 2 Nage-komi) links mit 10 Sec. Pause pro Serie * 2x(6x4 U-K Spez T.+ 2 Nage-komi) links mit 10 Sec Pause pro Serie * 2x(6x4 U-K Spez T.+ 2 Nage-komi) rechts mit 10 Sec. Pause pro Serie ( Der 6er Block wird von einen durchgeführt dann ist der andere Aktiv) <b>(Gesamtdauer 45 Min.)</b></p> <p>09:45 h Frühstück</p> <p style="text-align: center;"><b>frei</b></p> <p>13:00 h Mittagessen</p> <p style="text-align: center;"><b>frei</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Sauna</b></p> <p>18:30 h Abendessen</p>	<p><b>Reisetag zum</b> <b>IT-C nach</b> <b>Mittersill (AUT)</b></p> <p>10:00 Abf. vom Kleinwalsertal 14:30 Ankunft Mittersill</p> <p>-60 Liebl, D. (LV-BY) -66 Müller, M. (LV-HE) -66 Göpfert, M. (LV-SA) -66 Konz, C. (LV) -73 Amoussou Abs.=Verl. -73 Lettner, T. (DJB) -73 Korb Abs.=Verl. Schulter -81 Wanner, F. (DJB) -81 Bischof, B. (DJB) -90 Pfeil, T. (DJB) -90 Helbing, S. (LV) -90 Dempf, G. (LV-BY) -100 Jurack, M. (DJB) -100 Pille, T. (LV) -100 Hubert, H. (LV) +100 Tölzer, A. (DJB) +100 Werner, D. Abs. Trainer Wieneke Physio = Kemmer für BY eingesetzt</p> <p><b>17:00 – 17:30 h</b> <b>Ausdauer</b> <b>Reg. - Lauf</b></p> <p>* Danach schwimmen im Hotel Kogler</p> <p>19:00 h Abendessen für alle Nationen im Hotel Kogler</p>	<p><b>Trainings-Camp</b> <b>Mittersill AUT</b> 08:00 h Frühstück <b>1 TE</b></p> <p><b>10:15-12:15 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <p>* 15´ indiv. Aufwär. * 10 x 5´ Tawa pro Gruppe</p> <p style="text-align: center;"><b>2 TE</b> <b>18:00-19:30 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <p>* 15´ indiv. Aufwär. vor 18:00 * 10 x 5´ Tawa pro Gruppe</p>	<p><b>Trainings-Camp</b> <b>Mittersill AUT</b> 07:00 h Frühstück <b>3 TE</b></p> <p><b>08:30-10:00 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <p>* 15´ indiv. Aufwär. * 3 x 6´ Newa/Alle * 5 x 5´ Tawa pro Gruppe</p> <p style="text-align: center;"><b>4 TE</b> <b>15:30-17:30 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <p>* 15´ indiv. Aufwär. * 10 x 5´ Tawa pro Gruppe</p>	<p><b>Trainings-Camp</b> <b>Mittersill AUT</b> 08:00 h Frühstück <b>5 TE</b></p> <p><b>10:15-11:45 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <p>* 15´ indiv. Aufwär. * 3 x 6´ Newa/Alle * 5 x 5´ Tawa pro Gruppe</p> <p style="text-align: center;">Abreise nach dem Training</p> <p style="text-align: center;">Das IT-C geht bis Dienstag um 18:00 h Mittwoch nur Abreise</p>
Amoussou = wollte unbedingt abreisen er ist auf eigenen Wunsch gefahren	Bischof = hat eine Venenentzündung am li. Schienbein, kein Training möglich	Bischof = kein Training	Nationen = HOL, SUI, HUN, AUT, GER, SLO, CRO, BE, BY, WÜ, SA, Bischof = kein Training	Meinung der Athleten = TE Schnelligkeitsausd. ist gut Bischof = 1 TE Kraft+Koor. 2 TE kein Training	Bischof = im Krankenhaus	

Frank Wieneke

# Inhalte Internationales TC Kleinwalsertal vom 07.-13.01.2003

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
<p><b>IT-C Kleinwalsertal 1 TE (Wieneke) 18:30-20:00 h Judo / Randori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 10 Min. Lauf. + Üb. (Aufw. Gürschner)</li> <li>* 3 x 3 Min. Nawa</li> <li>* 5 Min. Uchi-komi</li> <li>* 12x5 Min. Tawa für alle in einer Gruppe (Deutsches Team soll 7 davon absolvieren)</li> </ul> <p style="text-align: center;">Teinehmende Nationen SUI, EST, BEL, SLO, NRW, GER</p>	<p><b>IT-C Kleinwalsertal 2 TE (Wieneke) 09:30-11:30 h Judo / Randori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 10 Min. Lauf. + Üb.</li> <li>* 15´ Bahnen U-K (Aufw. = Möller)</li> <li>* 4 Min. Nage-komi aus der Bew.</li> <li>* 10x6 Min. Tawa für alle in einer Gruppe 1´ Pause (Deutsches Team soll 7-8 davon absolvieren)</li> <li>* 20´ Nawa bei Ippon Wechsel</li> </ul> <p><b>3 TE (Wieneke) 16:30-18:30 h Judo / Randori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5´ Laufen + Übungen (Aufw. Knobloch)</li> <li>* 5´ indiv. Uchi-komi</li> <li>* 10 x 10 Uchi-komi + 2 Nage-komi zum mit zählen</li> <li>* 15 x 5 Min. Tawa Randori / in dreier Grupp. (A-B/B-C/C-A usw. also immer 2x5´ hintereinander dann 5´ Pause</li> </ul>	<p><b>IT-C Kleinwalsertal 4 TE (Wieneke) 09:30-11:30 h Judo / Randori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 Min. Laufen + Übungen (Aufw. Göpfert)</li> <li>* S-N einhaken im Wechsel in Bahnen</li> <li>* Hüftwechselrutschen in Bahnen</li> <li>* 6 x Bahnen Uchi-komi</li> <li>* 4 Min. Nage-komi aus der Bew.</li> <li>* 14x6 Min. Tawa für alle in einer Gruppe Deutsches Moskau Team soll 7 davon absolvieren alle anderen 10 Randoris</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>15:30-17:30 h Techniktraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 15´ Nawa = Aufw.</li> <li>* Kontaktziehen re. + li.</li> <li>* Uchi-k. von Außen re./li.</li> <li>* 10 x 10 U-K + 2 N-K re.</li> <li>* 10 x 10 U-K + 2 N-K li.</li> <li>* Das U-K so ausführen wie die Gegner im Randori stehen + neue Techniken üben</li> </ul>	<p><b>IT-C Kleinwalsertal 07:00 h Frühstück 08:00 – 09:30 h Schnelligkeits- ausdauer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 30´ Aufw. draußen Lauf</li> <li>* 2 x Bumerangläufe zum Einstimmen</li> <li>* 1x(6x6 Anriß U-K + 2 Nage-komi) rechts mit 10 Sec. Pause pro Serie</li> <li>* 1x(6x6 Anriß U-K + 2 Nage-komi) links mit 10 Sec. Pause pro Serie</li> <li>* 2x(6x4 U-K Spez T.+ 2 Nage-komi) links mit 10 Sec Pause pro Serie</li> <li>* 2x(6x4 U-K Spez T.+ 2 Nage-komi) rechts mit 10 Sec. Pause pro Serie (Der 6er Block wird von einen durchgeführt dann ist der andere Aktiv) (<b>Gesamtdauer 45 Min.</b>)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>5 TE (Littkopf) 16:30-18:30 h Judo / Randori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 10 Min. Lauf. + Gymn.</li> <li>* 4 x 5´ Nawa</li> <li>* 10´ indiv. Uchi-komi</li> <li>* 12x6 Min. Tawa in zwei Gruppen (Deutsches Team soll 7-8 davon absolvieren und intervallartige 30´ Angriffe Starten)</li> </ul>	<p><b>IT-C Kleinwalsertal 6 TE (Wieneke) 09:30-11:30 h Judo / Randori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5´ Laufen + Übungen (Aufw. Möller)</li> <li>* 3 x 3 Min. Nawa</li> <li>* 10´ indiv. Uchi-komi</li> <li>* 15 x 5 Min. Tawa Randori / in dreier Grupp. (A-B/B-C/C-A usw. also immer 2x5´ hintereinander dann 5´ Pause</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>7 TE (Littkopf) 16:30-18:30 h Judo / Randori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 10 Min. Lauf. + Gymn.</li> <li>* 4 x 5´ Nawa</li> <li>* 10´ indiv. Uchi-komi</li> <li>* 12x6 Min. Tawa in zwei Gruppen (Deutsches Team soll 7-8 davon absolvieren)</li> </ul>	<p><b>IT-C Kleinwalsertal 8 TE (Wieneke) 09:30-11:30 h Judo / Randori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5´ Laufen + Übungen (Aufw. Möller)</li> <li>* 3 x 3 Min. Nawa</li> <li>* 10´ indiv. Uchi-komi</li> <li>* 6 x 5 Min. Tawa / Gruppe</li> <li>* 4 x 4´ Nawa für alle</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Deutsches Team Nachmittag frei</b></p>	<p style="text-align: center;">siehe nächsten Wochenplan bei Montag</p>
<p>Es ist sehr kalt in der Tennishalle Amoussou = Fuß verstaucht</p>	<p>Amoussou = 2 TE abgebr. wegen Fußverletzung Gürschner, Lettner u. Amoussou 20 x 30 Uchi-komi bei der 3 TE kein Randori</p>	<p>Amoussou = 4 TE nur Nawa Randori Gürschner = 4 TE Abgebr. wegen Prellung am li. Knie kein Techniktr. sondern frei.</p>	<p>Amoussou = kein Lauf sondern Gummiseile ziehen Lettner = re. Schulterprobleme</p>	<p>Wanner = 7 TE re. Fuß umgeknickt</p>	<p>Amoussou = Trainingsfrei Wanner = nur Nawa möglich</p>	<p>Amoussou = Trainingsfrei</p>



# Internationales TC Kleinwalsertal vom 07.-13.01.2003 (Januar 2. Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
<p>Anreise bis 17:00 Uhr</p> <p><b>1 TE</b> <b>18:30-20:00 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <p>ab 20:30 h Abendessen</p>	<p>ab 07:00 h Frühstück</p> <p><b>2 TE</b> <b>09:30-11:30 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>3 TE</b> <b>16:30-18:30 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <p><b>Sauna</b></p> <p>ab 19:30 h Abendessen</p>	<p>ab 07:00 h Frühstück</p> <p><b>4 TE</b> <b>09:30-11:30 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>Individuelles Training für alle Nationen (Männer)</b></p> <p><b>18:00-20:00 h</b> <b>Judo / Randori (Frauen)</b></p> <p><b>Sauna</b></p> <p>ab 19:30 h Abendessen</p>	<p>ab 07:00 h Frühstück</p> <p><b>Individuelles Training für alle Nationen (Männer)</b></p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>5 TE</b> <b>16:30-18:30 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <p><b>Sauna</b></p> <p>ab 19:30 h Abendessen</p>	<p>ab 07:00 h Frühstück</p> <p><b>6 TE</b> <b>09:30-11:30 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>7 TE</b> <b>16:30-18:30 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <p><b>Sauna</b></p> <p>ab 19:30 h Abendessen</p>	<p>ab 07:00 h Frühstück</p> <p><b>8 TE</b> <b>09:30-11:30 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p><b>Individuelles Training für alle Nationen</b></p> <p><b>Sauna</b></p> <p>ab 19:30 h Abendessen</p>	<p>ab 07:00 h Frühstück</p> <p><b>9 TE</b> <b>09:00-11:00 h</b> <b>Judo / Randori</b></p> <p>Abreise der Nationen</p>

Ansprechpartner:	Bundestrainer Männer Frank Wieneke Deutschland 0049 Tel.: 0160-7428647 Fax. 0221-482999	Bundestrainer Frauen Norbert Littkopf Deutschland 0049 Tel.: 0170-4574195	Gerd Egger Wankstr. 10 82223 Gichenau Tel.: 0172-8363727 Fax. 08141-70915	Aparthotel Kleinwalsertal Wildentalstr. 3 D-87569 Mittelberg 0043 Tel.: 0043-(0)5517-65110 Fax. 0043-(0)5517-3347	Hermann Biberger Tel.: 0043-(0)5517-5867
------------------	---	--	---	---	---

Stand 06.01.2003 Änderungen vorbehalten BT Frank Wieneke, Pattweg 4, 50259 Dansweiler

# 5. Militär Trainings – Camp und 1. Deutschland – Randori vom 02. - 05.01.2003 am BSP Köln

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Donnerstag 02.01.2003	Freitag 03.01.2003	Samstag 04.01.2003	Sonntag 05.01.2003
<p>Anreise bis 12:00 h</p> <p style="text-align: center;"><b>13:00-18:00 h</b> <b>BT 3 Test für Männer</b> <b>Nationalkader</b> <b>Max - Krafttest</b> <b>Blutuntersuchung</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1 TE</b> <b>19:00-21:00 h</b> <b>Judo Randori</b></p> <p style="text-align: center;">Sauna</p> <p style="text-align: center;">21:30 h Abendessen</p>	<p style="text-align: center;">07:30 h Frühstück</p> <p style="text-align: center;"><b>09:00-11:00 h</b> <b>Feldstufentest</b> <b>für Männer Nationalkader</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2 TE</b> <b>09:00-11:00 h</b> <b>Judo Randori</b></p> <p style="text-align: center;">12:30 h Mittagessen</p> <p style="text-align: center;">14:30-15:30 h Vortrag Psychologie (Mickler)</p> <p style="text-align: center;"><b>3 TE</b> <small>(ausgefallen, hat zweiter Trainer gefehlt)</small> <b>14:30-16:00 h</b> <b>Judo Tech./Takt</b></p> <p style="text-align: center;"><b>4 TE</b> <b>19:00-21:00 h</b> <b>Judo Randori</b></p> <p style="text-align: center;">Sauna</p> <p style="text-align: center;">21:30 h Abendessen</p>	<p style="text-align: center;">07:30 h Frühstück</p> <p style="text-align: center;"><b>5 TE</b> <b>09:00-11:30 h</b> <b>Judo Randori</b></p> <p style="text-align: center;">12:30 h Mittagessen</p> <p style="text-align: center;"><b>6 TE</b> <b>16:00-18:30 h</b> <b>Judo Randori</b></p> <p style="text-align: center;">Sauna</p> <p style="text-align: center;">19:30 h Abendessen</p>	<p style="text-align: center;">07:30 h Frühstück</p> <p style="text-align: center;"><b>7 TE</b> <b>09:00-11:00 h</b> <b>Judo Randori</b></p> <p style="text-align: center;">Abreise</p>

Ansprechpartner:	Bundestrainer Frank Wieneke Deutschland 0049 Tel.: 0160-7428647 H. Fax. 02234-989578 p.	Landestrainer NRW Andreas Reeh Deutschland 0049 Tel.: 02302-276303 p. Handy 0172-2321664	Sportpsychologe Werner Mickler Tel.: 0221-4982573 d. 02257-4108 p. Fax. 0221-4982817	Sportfördergruppen Leiter OstFw Spohr Tel.: 0221-9571-6450 d. Fax. 0221-9571-6352 d.	Anschrift: Sportfördergruppe Köln Longerich Militärring 1000 50737 Köln Longerich
------------------	---	--	--	---	---

**Stand 20.12.2002 Änderungen vorbehalten** BT Frank Wieneke, Pattweg 4, 50259 Dansweiler

# 5. Militär Trainings – Camp und 1. Deutschland – Randori Inhalte

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

Donnerstag 02.01.2003	Freitag 03.01.2003	Samstag 04.01.2003	Sonntag 05.01.2003
-----------------------	--------------------	--------------------	--------------------

<p style="text-align: center;"><b>13:00-18:00 h</b> <b>BT 3 Test für Männer</b> <b>Nationalkader</b> <b>Max - Krafttest</b> <b>Blutuntersuchung</b> (Freitag 16:30 h)</p> <p>BT 3 Test für: -66 Göpfert -73 Korb / Amoussou / Lettner -81 Knobloch / Wanner / Bischof -90 Pfeil -100 Jurack / Pille / Jurack +100 Möller / Tölzer</p> <p style="text-align: center;"><b>1 TE (Wieneke)</b> <b>19:00-21:00 h</b> <b>Judo Randori (100 Teiln.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 10 Min. Laufen / Gymn.</li> <li>* 5' freies Uchi-komi</li> <li>* 8 x 10 U-K + 2 Nage-komi mit Zählen Spezialt.</li> <li>* 2 x 6' Min. (30'' Wechsel Angreifer u. Verteiger = Uke darf ausweichen)</li> <li>* 1 x 6' Min. (30'' Wechsel Angreifer u. Verteiger = Uke darf ausweichen + m. Fußst. stören)</li> <li>* 6 x 6 Min. Tawa Randori / 2' Pause</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>09:00-11:00 h</b> <b>Feldstufentest</b> <b>für Männer Nationalkader</b></p> <p>Feldstufentest für: -66 Göpfert / Boezio -73 Korb / Amoussou / Lettner -81 Knobloch / Wanner / Bischof -90 Pfeil / Ultsch -100 Jurack / Pille / Jurack / Hubert +100 Möller / Tölzer / Werner</p> <p style="text-align: center;"><b>2 TE</b> <b>09:00-11:15 h</b> <b>Judo Randori (30 Teiln.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 Min. Laufen</li> <li>* 10 Min. wie in Japan Skippings und auf Zeichen Positionswechsel dann über Matte Sprinten</li> <li>* 3 x Bumerangläufe Paarweise um die Wette</li> <li>* Zug-, und Druckkampf</li> <li>* Sumi-gaeshi aus der Drucksituation mit 2:2 Griff, Knie an Brustkorb und Fußspann zwischen Ukes Beinen. Ansauggriff.</li> <li>* Variante 1 am Mattenrand mit Wechselschritt ausweichen und dann Sumi-gaeshi</li> <li>* Variante 2 Tori greift noch von vorne mit der li. Hand unter Ukes Achselhöhle re. Hand =Ansauggr.</li> <li>* 5' Uchi-komi</li> <li>* 7 x 6' Tawa in einer Gruppe mit 30 Sec. Wechselpause</li> <li>* 20' Nawa bei Ippon Wechsel</li> <li>* 10 x 10 Anriß Uchi-komi + 2 Nage-komi zum Abschluß</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>14:00-16:00 Psychologievortrag</b> <b>16:30-18:00 Blutuntersuchung</b></p> <p style="text-align: center;"><b>4 TE</b> <b>19:00-21:00 h</b> <b>Judo Randori (70 Teiln.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 Min. Laufen und Übungen</li> <li>* 3 x 3' Nawa</li> <li>* 5' Uchi-komi Spezialtechnik + Nage-komi</li> <li>* 2xre.+2xli. (3x6 Uchi-komi + 2 Kage-komi) explosiv</li> <li>* 4x6 Min. Tawa + 1 Min. golden score pro Gruppe Nationalmannschaft macht 8 Tawa 6' + 1' durch</li> <li>* 4x4 Min. Tawa / 1' Pause für alle Nationalmannschaft macht 2 x 4' davon</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>5 TE</b> <b>09:00-11:30 h</b> <b>Judo Randori (100 Teiln.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 Min. Laufen</li> <li>* 10 x Überg. Tawa-Newa Uchi-komi</li> <li>* 10 x Überg. Nawa-Tawa Uchi-komi</li> <li>* 6 x Bahnen Uchi-komi</li> <li>* in Vierergruppen 12 x werfen rechts-links-hinten</li> <li>* 15 x 6 Min. Tawa Randori / in dreier Gruppen (A-B/B-C/C-A usw. also immer 2x6' hintereinander dann</li> <li>6' Pause = 5x12' pro Athlet)</li> <li>* 20 Min. Nawa Randori für alle bei Ippon Wechsel</li> <li>* 15 Min. Nawa Randori bei 3 Ippon ist der Athlet fertig</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>12:00-12:30 h Testauswertung</b></p> <p style="text-align: center;"><b>6 TE</b> <b>16:00-18:30 h</b> <b>Judo Randori (100 Teiln.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 Min. Laufen und Übungen</li> <li>* 3 x 3' Nawa</li> <li>* 5' Uchi-komi Spezialtechnik + Nage-komi</li> <li>* 3xre.+3xli. (6 Uchi-komi + 2 Kage-komi) explosiv auf Zeichen</li> <li>* 4 x 6' Tawa / Gruppe mit 30 Sec. Wechselpause</li> <li>* 4 x 2' schnelle Tawa Runden / Gruppe mit 30 Sec. Wechselpause</li> <li>* 3 x 6' (2' Tawa, 2' Nawa, 2' Tawa) / Gruppe</li> <li>* 10 x 10 Anriß Uchi-komi + 2 Nage-komi zum Abschluß mit zählen</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>7 TE</b> <b>09:00-11:00 h</b> <b>Judo Randori (60 Teiln.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 Min. Laufen</li> <li>* 10 Min dreier Newarandori zum Aufw. zwei auf einen</li> <li>* S-N einhaken im Wechsel in Bah.</li> <li>* Hüftwechselrutschen in Bahnen</li> <li>* 4 x Bahnen Uchi-komi</li> <li>* 2 x 4 Min. Angriff und Verteidigen in einer Gruppe (alle 30 Sek. Rollenwechsel)</li> <li>* 2 x (4 Min. St. + 2 Min. Bo.) 2' Pause</li> <li>* 2 x (3 Min. St. + 3 Min. Bo.) 2' Pause</li> <li>* 2 x (2 Min. St. + 4 Min. Bo.) 2' Pause (Aufgabe für die Nationalmannschaft immer den ersten Ippon im Tawa und auch im Nawa machen)</li> <li>* 10 x 10 Anriß Uchi-komi + 2 Nage-komi zum Abschluß mit zählen</li> </ul>
Niedersachsen = Teilnahme	Feldstufentest = bei +7 Grad und Regen auf ASV – Platz		

