

Intern. Trainings – Woche in Paris 22.11.-01.12.2004 (November/Dezember 48/49 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
<p>Abreise in Köln 09:30 Ankunft in Paris 15:00 h</p> <p>1 TE 16:30-18:30 h Judo Randori Tawa / Newa ⇒ 30 Min. Aufw. ⇒ 6x5' Tawa /Grup. ⇒ 20' Newa für Junioren bei Ippon Wechsel</p> <p>Teilnehmer -60 Costa, Sascha -66 Focke, Jonas -81 Huck, Dennis -81 Bischof ab Freit. -100 Jurack, Michael +100 Tölzer, Andre. +100 Hubert, Henry</p> <p>19:30 h Abendes.</p>	<p>2 TE 07:00-07:45 h allg. Ausdauer 45 Min. Lauf</p> <p>08:00 h Frühstück</p> <p>3 TE 10:00-12:00 h Judo Te./Takt. Tawa ⇒ Te-guruma U-M Kompl. ⇒ 1x20 Kontaktzieh. ⇒ 2x10 Sode-t-k-g re. u. li. ⇒ 10x10 U-K spez.-techn. re. und li. ⇒ + Nage-komi ⇒ indiv. Techn. Verb</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>4 TE 16:30-18:30 h Judo Randori Tawa ⇒ 30 Min. Aufw. ⇒ 80' Tawa in einer Gruppe</p> <p>19:15 h Abendes.</p>	<p>08:00 h Frühstück</p> <p>5 TE 10:15-11:15 h Judo Te./Takt. Newa ⇒ Sumi-gaeshi mit Ärmelgriff o. Armeinklemmen ⇒ Koshi-jime als Überg. nach Sumi-gaeshiangriff ⇒ dito mit Wannerrwürger ⇒ Indiv. Techn. Verb ⇒ Tipp zum Randori nie auf Bauch legen immer zum Gegner drehen</p> <p>6 Te 11:15-12:30 h Judo Randori Newa ⇒ 7x10' Newa 1' P.</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>7 TE 16:00 – 18:30 h Krafttr. MA ⇒ Bauchü.+Rücken. 4 x 20-30 ⇒ Kniebeuge 4 x 10 einbeinig o.beidbeini. o.Beinpr. ⇒ Komplexü. 4 x 10 ⇒ Bankdrü. 7 x 10 ⇒ Bankziehen 7 x 10 nicht möglich dafür 100 Klimmzüge ⇒ Standrud. 5 x 10 + Seitheben 5 x 10-15 (o. Nackendr.)</p> <p>19:30 h Abendes.</p>	<p>08:00 h Frühstück</p> <p>8 TE 10:30-12:30 h Judo Randori Tawa ⇒ 30 Min. Aufw. ⇒ 90' Randori</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>9 TE 16:00-16:45 h allg. Ausdauer 45 Min. Lauf</p> <p>19:30 h Abendes.</p>	<p>08:00 h Frühstück</p> <p>10 TE 10:30-11:00 h Judo Randori Newa ⇒ 30' Newa 1' P. 11:00-12:00 h allg. Ausdauer Fußball FRA : GER 7 : 17</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>11 TE 16:30-18:15 h Judo Randori Newa / Tawa ⇒ 30 Min. Newa ⇒ 80' Tawa in einer Gruppe</p> <p>19:00 h Abendes.</p>	<p>08:00 h Frühstück</p> <p>12 TE 09:30-11:30 h Judo Te./Takt. Tawa ⇒ 10' Newa ⇒ Sumi-gaeshi mit Ärmelgriff o. Armeinklemmen als Überg. Zum Würge. ⇒ Frontaler Sumi-gaeshiangriff gegen schiebende + abgebeugte Gegner ⇒ Nage-komi in Weichb. Matten ⇒ indiv. Techn. Verb Werfen aus Bewe.</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>13 TE 16:00 – 18:30 h Krafttr. MA ⇒ Bauchü.+Rücken. 4 x 20-30 ⇒ Kniebeuge 4 x 10 einbeinig o.beidbeini. o.Beinpr. ⇒ Komplexü. 4 x 10 ⇒ Bankdrü. 7 x 10 ⇒ Bankziehen 7 x 10 nicht möglich dafür 100 Klimmzüge ⇒ Standrud. 5 x 10 + Seitheben 5 x 10-15 (o. Nackendr.)</p> <p>19:30 h Abendes.</p>	<p>14 TE 07:00-07:45 h allg. Ausdauer 45 Min. Lauf</p> <p>08:00 h Frühstück</p> <p>frei</p>	<p>08:00 h Frühstück</p> <p>15 TE 09:30-11:30 h Techniktr. (ohne Judogi) ⇒ 10' Lauf + Gymn. ⇒ Gummis. Ziehen 2x20 Kontaktz r.+l. ⇒ Gummis. Ziehen 2x20 Eindrehbew. re. + li. ⇒ Gummis. Ziehen 2x20 Eindrehbew. r. + l im Wedchsel ⇒ 100 Nage-komi ohne Judogi i. Weichbodenmatte ⇒ Gymnastik</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>16 TE 16:30-18:15 h Judo Randori Tawa ⇒ 30 Min. Aufw. ⇒ 70' Tawa in einer Gruppe</p> <p>19:15 h Abendes.</p>	<p>08:00 h Frühstück</p> <p>17 TE 09:30-11:30 h Judo Te./Takt. Tawa ⇒ 10' Newa ⇒ Koshi-guruma in Schrittst. mit Kawaishi-Ening. aus Koreaner Griff mit Rever flattern lassen aus geschlossener u. offener Situation ⇒ Nage-komi in Weichb. Matten ⇒ indiv. Techn. Verb Werfen aus Bewe.</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>18 TE 16:30-18:15 h Judo Randori Tawa ⇒ 30 Min. Aufw. ⇒ 70' Tawa in einer Gruppe</p> <p>19:15 h Abendes.</p>
								Mittwoch
								<p>05:00 Abreise aus Paris</p> <p>Statistik Ausd.= 4 TE/4 St. Krafttr.= 2 TE/4 St. Techn.= 5 TE/9 St. Randori= 7 TE/12 St. 18 TEs = 29 Stunden</p>

Individuelle Planung Olympische Spiele Athen (August 33+34 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Wettkampfwoche Olympische Spiele -60 Kg, -81 Kg, -90 Kg, -100 Kg und +100 Kg

Kg/Name	Mi. 11.08.04	Do. 12.08.04	Fr. 13.08.04	Sa. 14.08.04	So. 15.08.04	Mo. 16.08.04	Di. 17.08.04	Mi. 18.08.04	Do. 19.08.04	Fr. 20.08.04
-60 Kg Gussenb.	Lauf Gewichts- reduzierung	Lauf Gewichts- reduzierung	Lauf Gewichts- reduzierung	Kampft. -60 Uke = Trautm. und Wieneke						
-81 Kg Wanner	Judo freies Training	Krafttraining ----- Lauf 30' + 4-5 Sprints Gymnastik	Judo ----- Eröffnungs- feier	Krafttraining (???????)	Lauf + Gymnastik	Judo (mit Dempf)	Kampft. -81 Uke = Dempf			
-90 Kg Dempf	Judo freies Training	Krafttraining ----- Lauf 30' + Gymnastik	Judo ----- Eröffnungs- feier	frei	Krafttraining Lauf + Gymnastik	Judo (mit Wanner)	Aufwärmen mit Wanner	Kampft. -90 Uke = Wanner		
-100 Kg Jurack	Judo freies Training	Krafttraining ----- Lauf 30' + 4-5 Sprints Gymnastik	Judo ----- Eröffnungs- feier	frei	Krafttraining	SK Training Gummiseile	Judo (mit Tölzer)	SK Training Gummiseile	Kampft. -100 Uke = Wanner und Dempf	
+100 Kg Tölzer	Judo freies Training	Krafttraining ----- Lauf 10' + 20 Ergometer Gymnastik	Judo ----- Eröffnungs- feier	frei	Krafttraining	Lauf 10' + 20' Ergom. + Gymnastik	Judo (mit Jurack)	Individuell	Individuell Uke = Tölzer und Dempf	Kampft. +100 Uke = Jurack und Dempf

Wettkampfwache Olympische Spiele Athen 16.-22.08.2004 (August 34 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Wettkampfwache Olympische Spiele -73 Kg, -81 Kg, -90 Kg, -100 Kg und +100 Kg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
OS Athen 3. Kampftag -73 Kg	OS Athen 4. Kampftag -81 Kg Wanner 7 Platz	OS Athen 5. Kampftag -90 Kg Dempff Teilnehmer	OS Athen 6. Kampftag -100 Kg Jurack 3 Platz	OS Athen 7. Kampftag +100 Kg Tölzer 7 Platz		

BT Frank Wieneke

Heimtraining Empfehlung + Olympische Spiele Athen 09.-15.08.2004 (August 33 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Wettkampfwache Olympische Spiele -60 Kg und -66 Kg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Krafttr. IK/Re. 3-4 x 4-2 3 x 4 reaktiv Üb. * Bauch-, Rückenübung 3 x 20 – 30 * Kasten hüpfen 3 x 4 <u>* keine Kniebeuge</u> * Bankz. 3-4 x 4 – 2 (oder Klimmzüge) * reaktiv Seile 3 x 4 * Bankdr. 3-4 x 4 - 2 * reakt. Liegest. 3 x 4 * Standr. 4 x 4 <u>* kein Seitheb. und Nackendrücken</u> + Gymnastik</p> <p>Judo Tech./Takt. Randori 3-4 Nage-komi * 4x5´ Tawa+20´ Nage-k. * 3x1´ Tawa + Uke Wechsel Ippon Ende (hohe Belastung) 81 Kg, 90 Kg, 100 Kg und +100 Kg</p>	<p>Abreise zu den Olympischen Spielen Athen 10:00 Uhr Abflug von Düsseldorf</p>	<p>11:30 - 12:30 h Judo freies Training Griffkampf Tawa + Nawa + Gymnastik</p>	<p>Krafttr. IK/Re. 3-4 x 4-2 3 x 4 reaktiv Üb. * Bauch-, Rückenübung 3 x 20 – 30 * Kasten hüpfen 3 x 4 <u>* keine Kniebeuge</u> * Bankz. 3-4 x 4 – 2 (oder Klimmzüge) * reaktiv Seile 3 x 4 * Bankdr. 3-4 x 4 - 2 * reakt. Liegest. 3 x 4 * Standr. 4 x 4 <u>* kein Seitheb. und Nackendrücken</u> + Gymnastik</p> <p>Ausdauer Lauf + Gymn. 20-30 Min. (regenerativ)</p> <p>19:00 – 20:00 h Auslosung</p>	<p>11:30 -12:30 h Judo * 10´ Einlaufen + Gymn. * 10´ Kumi-kata + Überg. Stand zum Boden * 10-15´ expl. Uchi-komi + 1 x Nage-komi * 3 x 4´ Tawa / 5-6´ Pause * Gymnastik (war schon intensiv)</p> <p>19:00 – 24:00 h Eröffnungsfeier Olympischen Spielen Athen</p>	<p>OS Athen 1. Kampftag -60 Kg Gussenberg 7 Platz</p>	<p>OS Athen 2. Kampftag -66 Kg</p>

BT Frank Wieneke

Heimtraining Empfehlung 02.-08.08.2004 (August 32 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

3. Woche vor den Olympischen Spielen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Pause</p> <p><u>Regeneration / Physio</u></p>	<p>Krafttr. IK/Re. 4-5 x 6 – 4 4 x 6 reaktiv Üb. * Bauch-, Rückenübung 3 x 20 – 30 * Kasten hüpfen 4 x 6 * <u>keine Kniebeuge</u> * Bankz. 4-5 x 6 – 4 (oder Klimmzüge) * reaktiv Seile 4 x 6 * Bankdr. 4-5 x 6 - 4 * reakt. Liegest. 4 x 6 * Standr. 5 x 6 - 4 * <u>kein Seitheb. und</u> <u>Nackendrücken</u> + 20 Min. Spiel +Gymn.</p> <p>Judo Tech./Takt. expl. Uchi-komi Nage-komi (geringe Belastung)</p>	<p>Ausdauer Spiel/Lauf/Gymn. 30 Min. (regenerativ)</p> <p><u>Regeneration / Physio</u></p> <p style="text-align: center;">Pause</p>	<p>Pause</p> <p>Judo Tech./Takt. Randori 5-6 Tawa maximal</p>	<p>Krafttr. IK/Re. 4-5 x 6 – 4 4 x 6 reaktiv Üb. * Bauch-, Rückenübung 3 x 20 – 30 * Kasten hüpfen 4 x 6 * <u>keine Kniebeuge</u> * Bankz. 4-5 x 6 – 4 (oder Klimmzüge) * reaktiv Seile 4 x 6 * Bankdr. 4-5 x 6 - 4 * reakt. Liegest. 4 x 6 * Standr. 5 x 6 - 4 * <u>kein Seitheb. und</u> <u>Nackendrücken</u> + 20 Min. Spiel +Gymn.</p> <p>Judo Tech./Takt. expl. Uchi-komi Nage-komi (mittlere Belastung) * 45' Freies Nage-komi * 3 x (3 x 6 Uchi-komi) re. * 3 x (3 X 6 Uchi-komi) li. * 1 x 45'' Dauer U-K re. * 1 x 45'' Dauer U-K li. Dauer Uchi-komi Block 20'</p>	<p>Ausdauer Spiel/Lauf/Gymn. 30 Min. (regenerativ)</p> <p><u>Regeneration / Physio</u></p> <p style="text-align: center;">Pause</p>	<p>Pause</p>

BT Frank Wieneke

Olympische Spiele UWV von 23.-31.07.2004 in Köln (Juli 30/31 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

5./4. Woche vor den Olympischen Spielen

Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Anreise bis 17:00 h CK 18:45 h 19:00-21:00 h Judo Randori Nage-komi Sauna 21:30 h Abendessen	CK 06:45 h 07:00 h Frühstück 09:00-11:30 h Judo Randori Nage-komi (Laktat) 12:30 h Mittagessen 16:00-18:30 h Wettkampfnah Hochbelastung (Laktat) Sauna 19:30 h Abendessen	CK 06:45 h 07:00 h Frühstück 09:00-11:00 h Judo Randori Simulationran. Nage-komi Sauna Regeneration 12:30 h Mittagessen 14:00-18:00 h Video indiv. 16:00-18:00 h Spiel alle Athleten außer OS Starter Sauna 18:30 h Abendessen	CK 07:45 h + Blutuntersuchung 08:00 h Frühstück 09:30-11:00 h allg. Ausdauer 45 Min. Lauf + 45 Min. funktion. Gymn. (Laktat) 12:00 h Mittagessen 12:30-13:30 h Ernährung Vortrag Hans Braun 16:00-18:00 h Judo Te./Takt. Nage-komi Sauna 19:30 h Abendessen	CK 07:45 h 08:00 h Frühstück 09:00-11:00 h Krafttraining IK+Reaktiv KT 4+4 Sätze x 6 Wied. + 30` Lauf/Spiel 12:00 h Mittagessen 16:00-18:00 h Judo Te./Takt. Randori Nage-komi Sauna 19:30 h Abendessen	CK 06:45 h 07:00 h Frühstück 09:00-12:00 h Wettkampfnah Hochbelastung (Laktat) 12:30 h Mittagessen 16:00 – 18:30 h Wettkampfnah Hochbelastung (Laktat) Sauna 19:30 h Abendessen Grillabend	CK 07:45 h 08:00 h Frühstück 09:30-11:00 h allg. Ausdauer 45 Min. Lauf + 45 Min. funktion. Gymn. (Laktat) 12:30 h Mittagessen 14:00-18:00 h Video indiv. 16:00-18:00 h Spiel alle Athleten außer OS Starter Sauna 19:30 h Abendessen	CK 06:45 h 7:00 h Frühstück 09:00-11:00 h Judo Te./Takt. Simulationsran. Nage-komi 12:00 h Mittagessen 16:00-18:00 h Krafttraining IK+Reaktiv KT 4+4 Sätze x 6 Wied. + 30` Lauf/Spiel Sauna 18:30 h Abendessen	CK 06:45 h 07:00 h Frühstück 09:00-12:00 h Wettkampfnah Hochbelastung (Laktat) 12:00 h Mittagessen 11 TE 15:30 – 17:30 h Wettkampfnah Hochbelastung (letzte CK Abnahme) 18:00 h Abendessen Abreise möglich ab 18:30 Uhr

Ansprechpartner:	Bundestrainer Frank Wieneke Tel.: 0160-7428647 Fax: 0221-482999	Bundestrainer Richard Trautmann Tel.: 0177-3203028 Mob. Fax: 089-166151	IATDr. Dieter Heinisch Tel.: 01792989230 H. 0341-4945138 IAT Fax: 0341-4945139	OSP Dr. Olli Heine Tel.: 0160-7426354 Mob. Fax: 0221-483047	Ernährungswissenschaftl. Hans Braun Tel.: 0163-5935690 0221-2613969	Ulli Turner Tel.: 0221-488851 Fax: 0221-481760
------------------	--	--	---	---	--	--

Stand 12.07.2004 Änderungen vorbehalten: BT Frank Wieneke, Pattweg 4, 50259 Dansweiler

Inhalte Olympische Spiele UWV von 23.-31.07.2004 in Köln (Juli 30/31 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

5./4. Woche vor den Olympischen Spielen

Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>Anreise bis 17:00 h</p> <p>CK 18:45 h</p> <p>19:00-21:00 h Judo Randori Nage-komi <u>1 TE OS UWV 04</u></p> <p>* 50 Nage-komi * Problem Ansaug Kumi-kata + Lösung a.) 2:1 K-K / b) Frontaler Sumi-gaeshi * 2 x 4' Situationsran * 5 x 5' Tawa * 50 Nage-komi</p> <p>CK Werte von -60 Gussenberg -81 Wanner -81 Bischof -90 Dempf -100 Jurack +100 Tölzer</p>	<p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-11:30 h Judo Randori Nage-komi (Laktat) <u>2 TE OS UWV 04</u></p> <p>* 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</p> <p>16:00-18:30 h Wettkampfnähe Hochbelastung (Laktat) <u>3 TE OS UWV 04</u></p> <p>* 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</p>	<p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-11:00 h Judo Randori Simulationsran. Nage-komi <u>4 TE OS UWV 04</u></p> <p>* 40 Nage-komi alle * Problem offene u. geschlossen Kumi-kata Kampfauslage + Lösung a.) 2:1 K-K diagonale Eröffnung / b) 2:0 K:K + Sumi-gaeshi * 6 x 5' Simulationsrandori * 5x5' Tawa o. Newa für TPs * 40 Nage-komi nur OS Team</p> <p>14:00-18:00 h Video indiv.</p> <p>16:00-18:00 h Spiel alle Athleten außer OS Starter</p>	<p>CK 07:45 h + Blutuntersuchung 08:00 h Frühstück</p> <p>09:30-11:00 h allg. Ausdauer 45 Min. Lauf + 45 Min. funktion. Gymn. (Laktat)</p> <p>16:00-18:00 h Judo Te./Takt. Nage-komi <u>5 TE OS UWV 04</u></p> <p>* 5' Lauf + Sprintspl. * 5' Uchi-komi+N-K * 3 Blöcke rechts 3 x (2U-K+2N-K) expl. Ausführung * 3 Blöcke links 3 x (2U-K+2N-K) expl. Ausführung (Block re.+li. =15') * 60' freies Üben Uke dosiert Blocken * 3 x 4' Technikanw. 1) Uke Ausweichen 2) Im Wechsel 20'' Angriff u. Auswei. 3) Im Wechsel 20'' Angriff u. Auswei. + dosiert Blocken</p>	<p>CK 07:45 h 08:00 h Frühstück</p> <p>09:00-11:00 h Krafttraining IK+Reaktiv KT 4+4 Sätze x 6 Wied. + 30' Lauf/Spiel</p> <p>16:00-18:00 h Judo Te./Takt. Randori Nage-komi wie <u>1 TE OS UWV 04</u></p> <p>* 40 Nage-komi * Problem Uchi-mata Gaeshi Komplex + Lös. U-M mit Arm einklemmen bzw. OUG mit Beingreif. von innen * 2 x 4' Situationsran U-M Gaeshi/Te-guruma Komplex * 5 x 5' Tawa * 40 Nage-komi</p>	<p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-12:00 h Wettkampfnähe Hochbelastung (Laktat)</p> <p>* 5' Laufen * 3x3' Newa 1' P. * 5' Gymnastik * 10' U-K + Nage-k. * 4x5' Tawa 2' P. (Starter davon 3 Tawa) 4 TWK effekt. + G-S + 45'' Nage-komi</p> <p>16:00 – 18:30 h Wettkampfnähe Hochbelastung (Laktat)</p> <p>* 5' Laufen * 2x3' Newa 1' P. * 5' Gymnastik * 10' U-K + Nage-k. * 3x4' Tawa 2' P. (Starter davon 2 Tawa) 2 TWK effekt. + G-S + 45'' Nage-komi 2 TWK Ip. Ende + 45'' Nage-komi</p>	<p>CK 07:45 h 08:00 h Frühstück</p> <p>09:30-11:00 h allg. Ausdauer 45 Min. Lauf + 45 Min. funktion. Gymn. (Laktat)</p> <p>11:30-12:30 h Pressekonfer.</p> <p>13:00-18:00 h Mediterrana</p> <p>14:00-18:00 h Video indiv.</p> <p>16:00-18:00 h Spiel alle Athleten außer OS Starter</p>	<p>CK 06:45 h 7:00 h Frühstück</p> <p>09:00-11:00 h Judo Te./Takt. Simulationsran. Nage-komi wie <u>4 TE OS UWV 04</u></p> <p>* 40 Nage-komi * 6 x 5' Simulationsrandori * 5 x 5' Tawa Rando. für TPs * 30 Nage-komi nur OS Team</p> <p>16:00-18:00 h Krafttraining IK+Reaktiv KT 4+4 Sätze x 6 Wied. + 30' Lauf/Spiel</p>	<p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-12:00 h Wettkampfnähe Hochbelastung (Laktat)</p> <p>* 5' Laufen * 2x3' Newa 1' P. * 5' Gymnastik * 10' U-K + Nage-k. * 2x4' Tawa 2' P.</p> <p>4 TWK Ip. Ende + G-S + 45'' Nage-komi</p> <p>15:30 – 17:30 h Wettkampfnähe Hochbelastung <u>11 TE OS UWV 04</u></p> <p>* Laufen * Bahnen U-K * 4' Sitationsrandori (Uchi-mata Gaeshi) * 4x4' Tawa +2' GS mit 2' Pause) 2 Team TWK OS:U23 = 5:0 OS:BSP Köln. 5:0</p> <p>(letzte CK Abnahme)</p> <p>Abreise möglich ab 18:30 Uhr</p>
		Dempff = Schleimb. Am li. Ellenb. Kein Training	Wanner + Dempff = kein Technikr. Jurack, Tölzer + Gussenb. kein 3x4' Technikanwendung	Alle Starter waren beim Randori Erholt und aggressiv = sehr gut				Alle Starter waren noch sehr motiviert alle TWKs zu gewinnen, keiner hat sich verletzt. Sehr gut

2. Deutschland – Randori vom 23. - 25.07.2004 am BSP Köln

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Freitag 23.07.2004	Samstag 24.07.2004	Sonntag 25.07.2004
<p>Anreise bis 17:00 h</p> <p>1 TE 19:00-21:00 h Judo Randori (Sauna)</p> <p>21:30 h Abendessen</p>	<p>07:00 h Frühstück</p> <p>2 TE 09:00-11:30 h Judo Randori</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>3 TE 16:00-18:30 h Judo Randori (Sauna)</p> <p>19:30 h Abendessen</p>	<p>07:00 h Frühstück</p> <p>4 TE 09:00-11:00 h Judo Randori</p> <p>Abreise</p>

Ansprechpartner:	Bundestrainer Frank Wieneke Deutschland 0049 Tel.: 0160-7428647 Fax. 0221-482999	Ulli Turner Tel.: 0221-488851 Fax: 0221-481760	
------------------	--	--	--

Stand 12.07.2004 Änderungen vorbehalten BT Frank Wieneke, Pattweg 4, 50259 Dansweiler

Olympische Spiele UWV TWK (4 x effektiv) in Köln Vormittag der 28.07.2004

Kg	OS Starter	1. TWK	S/N	2 TWK	S/N	3. TWK	S/N	4. TWK	S/N
-60	Gussenberg	Kokot (NRW)	S	Schefolt	S	Liebl	S	Müller	S
-81	Wanner	Schweizer	S	Kessler	S	Hinze (Berlin)	S	Pfeil	S
-81	Bischof (Ersatz)	Haas (NRW)	S	Hinze (Berlin)	S	Rutz	S	Molt	S
-90	Dempff	Rutz	S	Pfeil	N	Molt	S	Ultsch	S
-100	Jurack	Pille	S	Viehweg	N	Schmunk (NS)	N	Peters	S
+100	Tölzer	Bähr	S	Grecko	S	Albuschies	S	Pille	S

Olympische Spiele UWV TWK (2 x effekt. u. 2 x bei Ippon Schluß) in Köln Nachmittag der 28.07.2004

Kg	OS Starter	1. TWK	S/N	2 TWK	S/N	3. TWK	S/N	4. TWK	S/N
-60	Gussenberg	Lauer (Hessen)	S	Müller	S	Leitert	S	Liebl	S
-81	Wanner	Bischof	N	Drechsler	S	Rutz	N	Huck	S
-81	Bischof	-----		-----		-----		-----	
-90	Dempff	Hinze (Berlin)	S	Ultsch	N	Bischof	S	Keil (Hessen)	S
-100	Jurack	Viehweg	S	Peters	S	Pille	N	Ultsch	S
+100	Tölzer	Finzelberg	S	Bähr	S	Kopke	S	Albuschies	S

Olympische Spiele UWV TWK (4 x bei Ippon Schluß) in Köln Vormittag 09:00-11:30 h der 31.07.2004

Kg	OS Starter	1. TWK	S/N	2 TWK	S/N	3. TWK	S/N	4. TWK	S/N
-60	Gussenberg	Rabe	S	Leitert	S	Scheffold	S	Ali	S
-81	Wanner	Rutz	S	Jamet	S	Knobloch	N	Schweizer (NRW)	S
-81	Bischof	Klausur		-----		-----		-----	
-90	Dempff	Jamet	N	Knobloch	N	Molt	S	Hinze (Berlin)	S
-100	Jurack	Viehweg	S	Peters	S	Hubert	S	Jamet	S
+100	Tölzer	Hubert	S	Pille	S	Greco	S	Finzelberg	S

Olympische Spiele UWV TWK (2 Teamkämpfe) in Köln Nachmittag 15:30-17:00 h der 31.07.2004

Kg	EM Starter	1 TWK Tawa gegen U23 Nationalkader	S/N 5/0 33/0	1 TWK Tawa gegen BSP Köln Auswahl	S/N 5/0 43/0
-60	Gussenberg	Scheffold	3:0	Liebl, D.	3:0
-81	Wanner	Molt, H.	7:0	Dautay	10:0
-90	Dempff	Hinze (Berlin)	10:0	Schweizer (NRW)	10:0
-100	Jurack	Peters, D.	5:0	Knobloch, V.	10:0
+100	Tölzer	Finzelberg, F.	10:0	Kopke, N.	10:0

1. TE Olympische Spiele UWV 2004 (wie WM UWV 2003 + EM UWV 04) 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 EM Starter → 20 N-K für TPs → 2x4´ Situationsrand.
→ 5x5´ Tawa für alle → 50 Nage-K. EM Starter

Bemerkungen:

- 1) 5 x 5´ Randoris für Starter + TPs
- 2) Alle Randoris mit Übergang Tawa zu Newa
- 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

2. TE Olympische Spiele UWV 2004 (wie WM UWV 2003 + EM UWV 04) 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.) → 50 N-K für Starter → 4x5 N-K für TPs

Bemerkungen:

- 1) 5 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 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

3. TE Olympische Spiele UWV 2004 (wie WM UWV 2003 + EM UWV 04) 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´ Wechsepause 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. EM 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´ = 16´
- 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. + 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 (oder offene und geschlossene Situation im Griffkampf lösen)

5. TE Olympische Spiele UWV 2004 (wie EM UWV 04) 2 Stunden (Spezielle Schnelligkeit Uchi-komi + Nage-komi + 60 Min. freies Üben Uchi-komi + Nage-komi u. Problemlösungen + dosiertes Blocken) + 3 x 4´ Technikanwendung

5´ Laufen → 5´ Uchi-komi + Nage-komi → 3 Blöcke rechts expl. 3 x (2xU-K + 2xN-K) 3 Blöcke links expl. 3 x (2xU-K + 2xN-K) die 6 Blöcke dauer 15 Min. → 60 Min. freies Uchi-komi + Nage-komi + Problemlösungen suchen + Uke = dosiertes Blocken → 3 x 4 Min. Technikanwendung (Uke + Ausweichen/Uke + Fußtechniken stören/Uke + dosiertes Blocken)

4 TE Olymische Spiele UWV 2004 (wie WM UWV 2003 + EM UWV 04) 2 Stunden (6 x 5´ Simulationsrandori mit 6´ Pause + 5 x 5´ Tawa/Newa für TPs)

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

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

-60 Kg Gussenberg (Linksauslage) Aufgaben Simulationsrandori

- 1 **Aufg. 2x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansaugriff (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 Yoko-tomoe-nage angreifen die Laufrichtung beachten und mit der rechten Zughand Uke am Oberarm stark heranziehen.
- 3 **Aufg. 2x5´**: Gegen Rechts-, und Linksauslage bei der Grifföffnung auf Zug bleiben (nicht hinterher laufen). Laufrichtung gegen Athleten die mit Seoi-nage links angreifen.

-81 Kg Wanner (Rechtsauslage) Aufgaben Simulationsrandori

- 1 **Aufg. 2x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansaugriff (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 Rechts-, und Linksauslage mit der zentralen Technik O-soto-gari angreifen und vorher beim Griffkampf mit Fußtechniken stören.
- 3 **Aufg. 2x5´**: Gegen Rechts-, und Linksauslage schnell den Griff eröffnen und sofort angreifen und vorher beim Griffkampf mit Fußtechniken stören.

-90 Kg Dempf (Rechtsauslage) Aufgaben Simulationsrandori

- 1 **Aufg. 2x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansaugriff (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 Führhand kontrollieren und selbst aufrecht kämpfen
- 3 **Aufg. 2x5´**: Gegen kleine untersetzte Athleten, sie auf Abstand halten und auf Beingreifer bzw Abtaucher verteidigen.

-100 Kg Jurack (Linksauslage) Aufgaben Simulationsrandori

- 1 **Aufg. 2x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansaugriff (dosiert Krafteinsatz) schieben und angreifen, Tori soll mit 2:1 K-K Uke auf Abstand (o. andere Lösung) halten und dann selbst angreifen. Juri soll den li. Ellenbogen vor die re. Schulter des Gegners stemmen und frontal mit den li. Bein zwischen die Beine des Angreifers treten.
- 2 **Aufg. 2x5´**: Gegen Rechtsauslage den Rückengriff verhindern (mit rechts diagonal am Revers rechts eröffnen). Selbst mit Seoi-nage rechts tief angreifen bzw. Sumi-gaeshi li.
- 3 **Aufg. 2x5´**: Gegen Linksauslage die mit Nackengriff angreifen. Die Linke Führhand des Gegners kontrollieren und mit der eigenen li. Hand hoch in den Nacken bzw am Revers greifen. Mit der Linken Hand diagonal an Ukes linken Revers den Griff eröffnen dabei eigenes Revers abdecken bzw. Ellenbogen oder Revers anbieten.

+100 Kg Tölzer (Linksauslage) Aufgaben Simulationsrandori

- 1 **Aufg. 2x5´**: Gegen Linksauslage (Tmenov) Tölzer Khabarelli
- 2 **Aufg. 2x5´**: Uke soll in der Rechtsauslage (v. d. Geest) selbst mit Uki-goshi Finte Vor-rück li. Bzw. Ura-nage angreifen.
- 2 **Aufg. 2x5´**: Uke soll in der Rechtsauslage (v. d. Geest) selbst mit Uchi-mata li. angreifen.

**26. + 29.07.2004 HF Laufvorgaben bei der Olympische Spiele UWV 2004
Werte vom FST beim Te/Ta/Ko Lg. März/April 2004**

Athlet	Bemerkungen	HF Vorgabe OS UWV 04 26.07.04	Laktat soll 26.07.04	Laktat ist 26.07.04	Bemerkungen	HF Vorgabe EM UWV 04 29.07.04	Laktat soll 29.07.04	Laktat ist 29.07.04
Gussenb. Bischof	Lauf	154 o. mehr	2,5 - 3	2,91	Lauf	145	2 - 2,5	3,04
	Lauf	153 o. mehr	2,5 - 3	4,78	Kein Lauf Knieverletzung	146-150	2 - 2,5	-----
Wanner	Lauf	151 o. mehr	2,5 - 3		Fahrradergometer Wadenbeinkopf Veritzung	144	2 - 2,5	2,11
Dempf	Lauf	155 o. mehr	2,5 - 3		Lauf	133-140	2 - 2,5	2,09
Jurack	Lauf	153 o. mehr	2,5 - 3	3,47	Lauf	138-140	2 - 2,5	3,03
Tölzer	Fahrradergom.	160 o. mehr kommt nicht an den Puls 160	2,5 - 3		Fahrradergom.	150 kommt nicht an den Puls 150	2 - 2,5	3,93
Trautmann	wie Wieneke			3,7	wie Wieneke	?	2 - 2,5	3,92
Wieneke	wie Trautmann			2,2	wie Trautmann	?	2 - 2,5	2,01
Heinisch	wie Wie. + Trau.			6	kein Lauf mehr	?	2 - 2,5	
Kulisch				keine Abnahme	Lauf	155	2 - 2,5	
Huck	Lauf	166 o. mehr	2,5 - 3	keine Abnahme	Lauf	158	2 - 2,5	
Müller, M.	Lauf	168 o. mehr	2,5 - 3	keine Abnahme	Lauf	155	2 - 2,5	
Hein, N.	Lauf	180 o. mehr	2,5 - 3	keine Abnahme	Lauf	Brückenrunde	zügiger Lauf	2,88
			2,5 - 3	keine Abnahme	Lauf	154	2 - 2,5	

UWV Krafttraining für Olympia – Starter in Athen / GRE 2004 (Juli/August 29-34W)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

6./1. Woche vor den Olympischen Spielen

Woche	29	30	31	32	33	34
Maßnahme	Intern. TC Braunschweig	Heimtraining DEURAN u. OS UWV in Köln	OS UWV in Köln	Heimtraining	Wettkampfw. Krafttraining in Athen	Wettkampfw. Olympische Spiele Athen
					Wettkampfwochen Gussenberg	Wettkampfwoche Wanner, Dempf, Jurack u. Tölzer
Athen Starter	IK KT	IK+Reakt. KT	IK+Reakt. KT	IK+Reakt. KT	IK+Reakt. KT	IK KT
Satz x Wiederh.	6 x 6	4 x 6 4 x 6 reaktiv Üb.	4 x 6 4 x 6 reaktiv Üb.	4-5 x 6 – 4 4 x 6 reaktiv Üb.	3-4 x 4 - 2 3 x 4 reaktiv Üb.	4 x 4 – 2
Übungen	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x 20 - 30 * Kniebeuge 4 x 6 (oder Kompl. Üb.) * Bankz. 6 x 6 (oder Klimmzüge) * Bankdr. 6 x 6 * Standr. 6 x 6 * kein Seitheb. und Nackendrücken + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x 20 – 30 * Kniebeuge 4 x 6 * Kasten hüpfen 4 x 6 * Bankz. 4 x 6 * reaktiv Seile 4 x 6 * Bankdr. 4 x 6 * reakt. Liegest. 4 x 6 * kein Seitheb. und Nackendrücken	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x 20 – 30 * Kasten hüpfen 4 x 6 * keine Kniebeuge * Bankz. 4 x 6 (oder Klimmzüge) * reaktiv Seile 4 x 6 * Bankdr. 4 x 6 * reakt. Liegest. 4 x 6 * Standr. 5 x 6 * kein Seitheb. und Nackendrücken + * 30 Min. Auslaufen oder Spiel + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x 20 – 30 * Kasten hüpfen 4 x 6 * keine Kniebeuge * Bankz. 4-5 x 6 – 4 (oder Klimmzüge) * reaktiv Seile 4 x 6 * Bankdr. 4-5 x 6 - 4 * reakt. Liegest. 4 x 6 * Standr. 5 x 6 - 4 * kein Seitheb. und Nackendrücken + * 20 Min. Auslaufen oder Spiel + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 3 - 4 x 20 – 30 * Kasten hüpfen 4 x 4 * keine Kniebeuge * Bankz. 3-4 x 4 – 2 (oder Klimmzüge) * reaktiv Seile. 3 x 4 * Bankdr. 3-4 x 4 - 2 * reakt. Liegest. 3 x 4 * Standr. 4 x 4 * kein Seitheb. und Nackendrücken + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten * Bankdr. 2x4 + 2x2 * Bankz. . 2x4 + 2x2 * Standr. 2x4 + 2x2 + * 20 Min. Auslaufen oder Spiel + Gymnastik
Komplexüb.	4 x 6	4 x 6	-----	-----	-----	-----
Übungen	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißkniebeuge	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißkniebeuge	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißkniebeuge	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißkniebeuge	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißkniebeuge	1) Kreuzheben 2) Umsetzen 3) o. Reißen o. Reißkniebeuge

Kraftprogramm für DEM Starter in Lübeck 13 Wochen vor der Maßnahme:

- * Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x bis es brennt
- * Knieb. 5 x 10 + Kasten hüpfen 4 x 10
- * Bankz. 5 x 10 + reaktiv Seile 4 x 10
- * Bankdr. 5 x 10 + reaktiv Liegest. 4 x 10
- * Standr. 5 x 10 + Seitheben 4 x 10
- * Komplexübung 5 x 10

Frank Wieneke (Stand 24.07.2004) Änderungen vorbehalten

Heimtraining Empfehlung + DEURAN / OS UWV 19.-25.07.2004 (Juli 30 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

5. Woche vor den Olympischen Spielen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Judo Tech./Takt. expl. Uchi-komi + Nage-komi (viel Werfen)</p> <p>Krafttraining IK * 4x20-30 Bauch + Rücken * Bankdr. 7 x 6 * Bankziehen 7 x 6 (o. Klimmzüge) * Kniebeuge 4 x 6 * Komplexüb. 4 x 6 * Standrudern 7 x 6 + <u>Gymnastik</u></p>	<p>Ausdauer Spiel/Lauf/Gymn. 30-40 Min. (regenerativ)</p> <p>Judo Tech./Takt. Randori 5-6 Tawa maximal</p>	<p>Krafttraining IK/SK - Reaktiv * 4x20-30Bauch + Rücken * Kniebeuge 4 x 6 * Kastenhüpfen 4 x 6 * Bankz. 4 x 6 * reaktiv Seile 4 x 6 * Bankdr. 4 x 6 * reakt. Liegest. 4 x 6 * Standr. 5 x 6 + <u>Gymnastik</u></p> <p>Judo Tech./Takt. expl. Uchi-komi + Nage-komi (viel Werfen)</p>	<p>09:00-12:00 h Olympia Einkleidung Mainz</p> <p>allg. Ausdauer 30' Regenerat. Lauf + Gymnastik (wäre gut wenn Zeit ist)</p>	<p>1. TE DEURAN 19:00-21:00 h Judo Randori</p>	<p>2. TE DEURAN 09:00-11:30 h Judo Randori</p> <p>3. TE DEURAN 16:00-18:30 h Judo Randori</p>	<p>4. TE DEURAN 09:00-11:00 h Judo Randori</p>
		Tölzer + Jurack wollten kein Techniktr. mehr				

Frank Wieneke

IT-C in Braunschweig vom 12.-18.07.2004 (Juli 29 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

6 Woche vor den Olympischen Spielen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Intern. Tr. Camp Braunschweig 1 TE 10:00-12:00 h Judo / Randori (Leiter Littkopf) * Laufen * 10' Gymnastik * 4x5 Min. Newa / für alle * 10 Min. Uchi-Komi + N-K - 4x5 Min. Tawa / Gruppe (freie Enteilung auch Newa mögl.)</p> <p>2 TE 16:30-18:30 h Judo / Randori (Leiter Wieneke) * 5 Min. Laufen * 10 Min. Bahnen Uchi-K. + Nage-komi * 10 Min. U-K am Ort * 8 x 5' Tawa / Gruppe Aufg: WM Team erste Min. Angreifen u. Wertu. erzielen, zweite M. Kontrolle des Gegners 3te M. Angreifen 4te M. Kontr. 5te M. Angreifen * 100 Nage-komi für OS Team (nach der TE)</p>	<p>Intern. Tr. Camp Braunschweig 3 TE 09:30-11:30 h Judo / Randori (Leiter Littkopf) * Laufen * 10' Gymnastik * 10 Min. Uchi-Komi + N-K - 6x5 Min. Tawa / Gruppe * 4x5 Min. Newa / für alle Aufg: WM Team = Angriffsserien starten bis in die Bodenlage d.h. Überg. Tawa - Newa * 100 Nage-komi für WM Team (nach der TE)</p> <p>4 TE 16:30-18:30 h Judo / Randori (Leiter Wieneke) * 10 Min. Laufen * 10 Min. Bahnen Uchi-K. + Nage-komi * 4 x 5' Tawa / Gruppe * 4 x 2' Tawa / Gruppe * 3 x 4'+1' Golden Score Tawa / Gruppe * 80 Nage-komi für OS Team (nach der TE)</p>	<p>Intern. Tr. Camp Braunschweig 5 TE 10:00-11:30 h OS Team KT IK nach Plan 6x6 Bauch, Rücken, BD, BZ u./o. KZ, SR und 4x6KB (o. Kompl. Üb. 4x6) (Leiter Wieneke)</p> <p>5 TE 10:00-11:30 h Judo / Technikr. (alle anderen) (Leiter Trautmann)</p> <p>-----</p> <p>6 TE 16:30-18:30 h Judo / Randori (Leiter Littkopf) * 10 Min. Laufen Gymn. * 3x5 Min. Newa / für alle * 10 Min. U-K am Ort + Nage-komi * 7 x 5' Tawa / Gruppe * 100 Nage-komi für OS Team (nach der TE)</p>	<p>Intern. Tr. Camp Braunschweig 7 TE 09:30-11:30 h Judo / Randori (Leiter Trautmann) * 10 Min. Laufen Gymn. * 3x5 Min. Newa / für alle * 10 Min. U-K am Ort + Nage-komi * 7 x 5' Tawa / Gruppe</p> <p>8 TE 16:30-18:30 h Judo / Randori (Leiter Littkopf) * 10 Min. Laufen Gymn. * 2x5 Min. Newa / für alle * 10 Min. U-K am Ort + Nage-komi * 7 x 6' Tawa / Gruppe (2' Tawa/2' Newa/2' Ta.) * 60 Nage-komi für OS Team (nach der TE)</p>	<p>Intern. Tr. Camp Braunschweig 9 TE 09:00-10:30 h Judo / Randori (Leiter Wieneke) * 2x5 Min. Newa / für alle * 10 Min. U-K am Ort + Nage-komi * 4 x 5' Tawa / Gruppe * 2x5 Min. Newa / für alle</p> <p>Heimfahrt</p>	<p>Pause</p>	<p>Pause</p>
<p>Wanner u. Jurack 1 TE kein Judo sondern 40' Lauf + Gymn.</p>		<p>Gussenberg = Kein Krafttr. er hat frei.</p>	<p>Wanner, Dempf, Jurack u. Tölzer = setzen die 7 TE aus Gussenberg = trainiert</p>			

Frank Wieneke

Heimtraining Empfehlung + IDEM Vorbereitung 05.-11.07.2004 (Juli 28 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

7 Woche vor den Olympischen Spielen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Krafttraining ÜT 7x8/6/4 Bauch, Rücken, BD, BZ u./o. KZ, und SR keine KB (+Kompl. Üb. 6-4x6)</p> <p>allg. Ausdauer 30-40´ Lauf</p> <p><u>Regeneration / Physio</u></p>	<p>Judo Tech./Takt. expl. Uchi-komi + Nage-komi (viel Werfen)</p> <p>Judo Randori 5-6 Tawa maximal</p>	<p>Krafttraining ÜT 7x8/6/4 (keine Kompl. Üb.) + Spiel/Lauf (regenerativ)</p> <p><u>Regeneration / Physio</u></p>	<p>Judo Tech./Takt. expl. Uchi-komi + Nage-komi (viel Werfen + dosiertes Blocken von Uke u. Matten-randsituation = Rücken außen bzw. Innen)</p> <p>Judo Randori 3-4 Tawa maximal noch möglich für alle die am Sonntag kämpfen</p>	<p>Ausdauer Spiel/Lauf/Gymn. (regenerativ)</p> <p><u>Regeneration / Physio</u></p>	<p>IDEM in Braunschweig</p> <p>-60 Kg 3 Pl. Gussenberg -73 Kg -90 Kg 2 Pl. Dempf +100 Kg 1 Pl. Tölzer</p>	<p>IDEM in Braunschweig</p> <p>-66 Kg -81 Kg 1 Pl. Wanner -100 Kg 2 Pl. Jurack</p>

BT Frank Wieneke

Intern. TC mit OS Team in Castelldefels/ESP 26.06.-03.07.04 (Juni/Juli 26/27 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

9/8 Woche vor den Olympischen Spielen

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
20:00 h Anreise I-TC (ESP) Castelldefels GER OS Team -60 Gussenberg -81 Wanner -81 Bischof (Ers.) -90 Dempf -100 Jurack +100 Tölzer + BGS Team -81 Hein -100 Pille	I-TC / ESP 1 TE Judo/Randori * 5 Min. Laufen * 10 Min. Uchi-Komi * 4 x 5' Nawa 1' P. (in einer Gruppe) * 4 x 5' Tawa/Gruppe	I-TC / ESP 3 TE Judo/Randori * 5 Min. Laufen * 10 Min. Uchi-Komi * 3 x 5' Nawa 1' P. (in einer Gruppe) * 5 x 5' Tawa/Gruppe	I-TC / ESP 5 TE Judo/Randori * 5 Min. Laufen * 10 Min. Uchi-Komi * 5 x 5' Nawa 1' P. (in einer Gruppe) * 3 x 5' Tawa/Gruppe	I-TC / ESP 7 TE Judo/Randori * 5 Min. Laufen * 10 Min. Uchi-Komi * 3 x 5' Nawa 1' P. (in einer Gruppe) * 6 x 5' Tawa/Gruppe	I-TC / ESP 8 TE 17:00-19:00 h Krafttr. ÜT 6 x 8/6/4 BD,BZ o. KZ, SR +6x6 Kompl. Üb.	I-TC / ESP 10 TE Judo/Randori * 5 Min. Laufen * 10 Min. Uchi-Komi * 4 x 5' Nawa 1' P. (in einer Gruppe) * 4 x 5' Tawa/Gruppe	Pause 08:00 h Abreise I-TC (ESP) Castelldefels Nationen beim I-TC in ESP UKR, AZE, POR, ESP, CZE, EGY, NED, HUN, FRA, TUN, USA, CAN, AUT, ALG, BEL, GBR SWE, RUS (200-250 Teiln.)
		2 TE Judo/Randori * 5 Min. Laufen * 10 Min. Uchi-Komi * 7 x 5' Tawa/Gruppe	4 TE 17:00-19:00 h Krafttr. ÜT 6 x 8/6/4 BD,BZ o. KZ, SR +6x6 Kompl. Üb.	6 TE Judo/Randori * 5 Min. Laufen * 10 Min. Uchi-Komi * 8 x 5' Tawa/Gruppe	Pause v. ESP vorgegeben	9 TE Judo/Randori * 5 Min. Laufen * 10 Min. Uchi-Komi * 8 x 5' Tawa/Gruppe	11 TE Judo/Randori * 5 Min. Laufen * 10 Min. Uchi-Komi * 8 x 5' Tawa/Gruppe
					Für alle = 9 TE 7 von 8 Tawa ist Pflicht, das Tempo bestimmen erste Wertung erzielen und Nachsetzen		

- Gussenberg = wirft von allen am meisten, sein Judo sieht sehr stabil und robust aus
 Wanner = fällt immer noch häufig wie im TC in FRA, wirft aber dafür mehr als im TC vor zwei Wochen in FRA. Er bekommt den Wechsel vom Ärmel-, Reversgriff Kumi-kata zum engen Körperkontaktjudo besser als in FRA hin.
 Dempf = Trainiert solide und macht einen stabilen Eindruck, wenn ihn einer körperlich überlegen ist lässt er sich abknicken und fällt dann meistens.
 Jurack = hat nach dem 3-4ten Randori immer ein Übelkeitsgefühl, aber schon seit dem TC in FRAU, er setzt die 9 TE aus
 Tölzer = Sein Selbstbewusstsein ist sehr stark, er wirft jetzt auch mehr U-M nach vorne

(Heimtraining Empfehlung 21.-27.06.2004 Juni 26 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

9 Woche vor den Olympischen Spielen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Trainings-Camp Paris</p> <p>6 TE Judo / Randori</p> <p>13:00 Uhr Abreise vom I-TC Pari</p>	<p>Judo Technikr. (viel Werfen)</p> <p>Krafttraining MA * 4x20-30 Bauch + Rücken * Bankdrücken 7 x 8 * Bankziehen 7 x 8 * Kniebeuge 7 x 8 * Komplexübung 6 x 8 * Standrudern 7 x 8</p>	<p>allg. Ausdauer 30 – 40 Min. Ausdauerl. + Gymn.</p> <p>Pause</p>	<p>Judo Technikr. (viel Werfen)</p> <p>Judo / Randori</p>	<p>Krafttraining MA * 4x20-30 Bauch + Rücken * Bankdrücken 7 x 8 * Bankziehen 7 x 8 * Kniebeuge 7 x 8 * Komplexübung 6 x 8 * Standrudern 7 x 8</p> <p>Pause</p>	<p>20:00 h Anreise I-TC (ESP) Castelldefels</p>	<p>Trainings-Camp Castelldefels</p> <p>1 TE Judo / Randori</p> <p>2 TE Judo / Randori</p>

Heimtraining Empfehlung + I-TC Paris 14.-20.06.2004 Juni 25 Woche

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

10 Woche vor den Olympischen Spielen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Krafttraining ÜT * 4x20-30 Bauch + Rücken * Bankdr. 3x8 / 2x6 / 2x4 * Bankz. 3x8 / 2x6 / 2x4 * Knieb. 2x8 / 2 x 6 / 2 x 4 * Komplexübung 6 x 6 * Standr. 3x8 / 2x6 / 2x4</p> <p>allg. Ausdauer (intensiver Lauf) 30 Min. Ausdauerlauf + Gymn.</p>	<p>Judo / Technikr. situatives Nage-komi aus der Bewegung</p> <p style="text-align: center;">Pause</p>	<p style="text-align: center;">Anreise Trainings-Camp Paris</p> <p style="text-align: center;">1 TE Judo / Randori</p>	<p style="text-align: center;">Trainings-Camp Paris</p> <p style="text-align: center;">2 TE Judo / Randori</p> <p style="text-align: center;">3 TE Judo / Randori</p>	<p style="text-align: center;">Trainings-Camp Paris</p> <p style="text-align: center;">Pause von FRA vorgegeben</p> <p style="text-align: center;">4 TE Judo / Randori</p>	<p style="text-align: center;">Trainings-Camp Paris</p> <p style="text-align: center;">5 TE Judo / Randori</p> <p style="text-align: center;">6 TE Judo / Randori</p>	<p style="text-align: center;">Trainings-Camp Paris</p> <p style="text-align: center;">7 TE Judo / Randori</p> <p style="text-align: center;">Pause vorgegeben</p>

Heimtraining Empfehlung 07.-13.06.2004 Juni 24 Woche

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

11 Woche vor den Olympischen Spielen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Krafttraining MA * 4x20-30 Bauch + Rücken * Bankdr. 7 x 8 * Bankz. 7 x 8 * Knieb. 6 x 8 * Komplexübung 6 x 8 * Standr. 7 x 8</p> <p>allg. Ausdauer (regenerativ) 40 Min. Lauf o. Spiel + Gymn.</p>	<p>Judo / Technikr. situatives Nage-komi aus der Bewegung</p> <p style="text-align: center;">Judo / Randori + indiv. Übergang Tawa-Newa</p>	<p style="text-align: center;">Krafttraining MA * 4x20-30 Bauch + Rücken * Bankdr. 7 x 8 * Bankz. 7 x 8 * Knieb. 6 x 8 * Komplexübung 6 x 8 * Standr. 7 x 8</p> <p style="text-align: center;">allg. Ausdauer (intensiver Lauf) 40 Min. Ausdauerlauf o. Spiel + Gymn.</p>	<p>Judo / Technikr. situatives Nage-komi aus der Bewegung</p> <p style="text-align: center;">Judo / Randori + indiv. Übergang Tawa-Newa</p>	<p style="text-align: center;">Pause</p>	<p style="text-align: center;">BULI 4. Kampftag</p>	<p style="text-align: center;">Pause</p>

Konditionstrainings - Camp vom 30.05-05.06.2004 auf Herzogenhorn (Mai-Juni 23 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

12 Woche vor den Olympischen Spielen

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>07:30 h Frühstück</p> <p>09:00-10:00 h spez. Ausdauer + Kumi-kata KAD ohne Judoanzug * 20' Lauf / Spiel * 3x8' Belastung: Alle Übungen immer im Wechsel ansetzen 1' Ura-nage o. Te-gur. re. 1' Juji-gatame re. 1' Ura-nage o. Te-gur. 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>+ 10:00-11:00 h spez. Ausdauer Kumi-kata KAD * 8 Stationen * Belastung pro Stat. 2 x 60 Sekunden</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>16:00-18:00 h allg. Ausdauer Hf 150-180 45' Ausdauerlauf 2xHuckepack bis zum Kreuz von der Kreuzung aus Tölzer + Jurack, Tölzer + Dempf, Jurack + Wanner, Dempf + Wanner</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p>09:30-12:00 h Krafttr. KAD 100 Wiederh. mit 60% vom Max-Wert + Gym. BD, BZ, Standr. + Kniebeuge 200 Bauch u. Rückenübungen</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>Nachmittags Pause mit Silke (Physio.)</p> <p>19:00 h Abendessen</p> <p>Dempf = Leistenprobleme</p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p>09:30-11:30 h allg. Ausdauer Mountenbike+Fußb. Mit Mountenbike bis Bernauer Kreuz um Silberberg und Autoweg wieder hoch bis zum Horn Kreuz + 3x20' Fußball Jeder mit Jeden Hf 160-180</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>15:30 – 17:30 h KT-Komplexüb. (kurze TE) 4 x 10 einb. Kniebeuge 6 x 10 Kreuzheben 6 x 10 Reißen o. Umsetz. / Reißknieb. (Datei Kontition/Krafttraining/KT-Kompl.-Üb.) + 30' Boxen 20' Üben + 3 x 3' Boxen Jeder gegen Jeden +20 Min. Gymn.</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>07:00-08:00 h Kraft + Koord. * 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>08:00 h Frühstück</p> <p>09:30-11:30 h Techniktraining * 15' Indiv. Aufw. Kontakt. Uchi-komi/Newa etc. * 60 Nage-komi re. * 60 Nage-komi li. + 3 x 5' Tawa</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>16:00-17:00 h spez. Ausdauer Kumi-kata KAD * 8 Stationen * Belastung pro Stat. 2 x 60 Sekunden + 17:00-18:00 allg. Ausdauer Spiel Fußball</p> <p>Kumi-kata +Spiel habe ich ausfallen lassen, alle waren sehr erschöpft</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p>09:30-11:00 h allg. Ausdauer Lauf/Hf 160-180 Mountenbikefahrt Bergauflauf vom Bärenalpplatz über Feldsee bis zum Feldbergpass, dann Mountenb. Hebelhofweg, Totnauer Hüttenweg, Totn. Hütte, Richt. Seebuck, u. dann den Autoweg bis zum hoch zum Horn u. dann zum BLZ runter</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>09:30-11:30 h Krafttr. KAD * 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 5 x bis es brennt * Bizeps Curl 5 x bis es brennt (Datei Kontition/Krafttraining/KT-KAD)</p> <p>Beim KT nur 4 Sätze pro Übung + Kumi- kata Program vom Vortag nachgeholt 19:00 h Abendessen</p>	<p>07:00-08:30 h allg. Ausdauer Lauf/Hf 160-180 einmal um das Horn, + 3x20' Fußball Jeder mit Jeden Hf 160-180</p> <p>09:00 h Frühstück</p> <p>10:00 Abfahrt vom Herzogenhorn</p>	<p>Jurack u. Tölzer Eropa Cup in Abensberg</p> <p>Wanner u. Dempf haben frei Pause</p>
						Sonntag
						Pause

Konditionstrainings - Camp vom 23.05-29.05.2004 auf Herzogenhorn (Mai 21/22 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

13 Woche vor den Olympischen Spielen

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>Ankunft 13:00 h auf Herzogenhorn</p> <p>Athen OS Starter Athleten: Wanner Dempf Jurack Tölzer Trainer: Wieneke</p> <p>16:00-17:30 h allg. Ausdauer Laufen 1x Bergskipiste runter und Autoweg wieder rauf bis zum Kreuz + Gymnastik</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>08:00 h Frühstück</p> <p>09:30-11:30 h Krafttr. KAD * 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 5 x bis es brennt * Bizeps Curl 5 x bis es brennt (Datei Kontition/Krafttraining/KT-KAD)</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>15:30-18:00 h allg. Ausdauer Laufen + Mountenbike Eine Runde Skipiste am Horn, eine Mal ums Horn und zum Kreuz. Mountenbike bis Bernauer Kreuz um Silberberg und Autoweg wieder hoch bis zum Horn Kreuz Hf 160-180</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p>09:00 – 11:30 h KT-Komplexüb. 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. (Datei Kontition/Krafttraining/KT-Kompl.-Üb.)</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>16:00-18:00 h spez. Ausdauer + Kumi-kata KAD ohne Judoanzug * 20' Lauf / Spiel * 3x8' Belastung: Alle Übungen immer im Wechsel ansetzen 1' Ura-nage o. Te-gur. re. 1' Juji-gatame re. 1' Ura-nage o. Te-gur. 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>+ spez. Ausdauer Kumi-kata KAD * 8 Stationen * Belastung pro Stat. 2 x 60 Sekunden</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>07:00-08:00 h Kraft + Koord. * Zugüb. auf Med-Ball 5 x 15 re. + li. * Spezial Techn eindreihen a. Gummiseil 5 x 15 r. + li. * U-M Bew. a. Gummiseil 5 x 15 re. + li</p> <p>08:30 h Frühstück</p> <p>10:00-12:00 h allg. Ausdauer Hf 150-180 30' Ausdauerlauf (=1xum das Horn) 1xHuckepack bis zum Kreuz von der Kreuzung aus (Tölzer + Jurack = 18 Min.) (Wanner + Dempf = 12 M.) + 60' Mountenbike</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>16:00-18:30 h Krafttr. KAD 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>10:00-11:30 h allg. Ausdauer Bergauflauf vom Bärenalparkplatz über Feldsee bis zum BLZ Herzogenhorn (9-10 Km)Hf 160-180 Wanner = 65 Min. Jurack = 70 Min. Dempf = 75 Min. Tölzer = 1,5 Stunden</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>15:30-17:30 h Techniktraining * 15' Indiv. Aufw. Kontakt. Uchi-komi/Newa etc. * 60 Nage-komi re. * 60 Nage-komi li. in Weichbodenmatte * 10' indiv. Bodentechnik. bzw. Überg. Tawa/Newa</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p>09:00-11:00 h Krafttraining KAD Zirkel 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) + 30' Boxen</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>17:00-18:30 h spez. Ausdauer Judo Nawa 5 x 12' Nawa Rand. 2' Pa. 20' Gymnastik (mit Ju-jutsu Lehrgang)</p> <p>19:00 h Abendessen</p>	<p>07:30 h Frühstück</p> <p>09:00-11:00 h allg. Ausdauer Lauf/Hf 160-180 Mountenbikefahrt runter zur Straße, Hebelhofweg, Totnauer Hüttenweg, Totn. Hütte, Richt. Seebuck, hoch u. runter zum Feldberg, dann bis zum BLZ</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>15:30 – 17:00 h KT-Komplexüb. 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. (Datei Kontition/Krafttraining/KT-Kompl.-Üb.)</p> <p>17:00-18:30 allg. Ausdauer Spiel Fußball</p> <p>19:00 h Abendessen</p>

EM in Bukarest / ROM 10.-16.05.2004 Mai 20 Woche

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

EM Wettkampfwoche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Krafttraining SK/IK nach Plan Spiel/Lauf (regenerativ)</p> <p>Regeneration Physio</p>	<p>Judo Randori + Tech./Takt. expl. Uchi-komi + Nage-komi</p>	<p>Anreise zur EM Bukarest</p> <p>Ausdauer Lauf/Gymn. (regenerativ)</p> <p>Regeneration Physio</p>	<p>Indiv. Training</p>	<p><u>1. Kampftag</u> -60 Keiner Starter</p> <p>-66 Kg Kulisch / Pl. 9</p>	<p><u>2. Kampftag</u> -73 Kg Huck / Teiln.</p> <p>-81 Kg Bischof / 2 Pl.</p>	<p><u>3. Kampftag</u> -90 Kg Dempf / Teiln.</p> <p>-100 Kg Jurack / 5 Pl.</p> <p>+100 Kg Tölzer / 5 Pl.</p>

Heimtraining 03.-09.05.2004 Mai 19 Woche

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

2. Woche vor der EM

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

EM UWV von 23.04.-01.05.2004 in Köln (April/Mai 17/18 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

4./3. Woche vor der EM

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

Ansprechpartner:	Bundestrainer Frank Wieneke Tel.: 0160-7428647 Fax: 0221-482999	IAT Dieter Heinisch Tel.: 01792989230 H. 0341-4945138 IAT Fax: 0341-4945139	Bundestrainer Richard Trautmann Tel.: 0177-3203028 Mob. Fax: 089-166151	Ulli Turner Tel.: 0221-488851 Fax: 0221-481760
------------------	--	--	--	--

Stand 12.04.2004 Änderungen vorbehalten: BT Frank Wieneke, Pattweg 4, 50259 Dansweiler

Inhalte EM UWV von 23.04.-01.05.2004 in Köln (April/Mai 17/18 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

4./3. Woche vor der EM

Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>Anreise bis 17:00 h</p> <p>CK 18:45 h</p> <p>19:00-21:00 h Judo Randori Nage-komi <u>1 TE EM UWV 03</u> * 50 Nage-komi * 2 x 4' Situationsran * 5 x 5' Tawa * 50 Nage-komi</p> <p>Sauna</p> <p>21:30 h Abendessen</p> <p>CK Werte von -66 Kulisch -73 Huck -81 Bischof -90 Dempf -100 Jurack +100 Tölzer</p>	<p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-11:30 h Judo Randori Nage-komi (Laktat) <u>2 TE EM UWV 04</u> * 6 x 6 Nage-komi * 4 x (2'T./2' N./2' T.) * 4 x 2' Tawa Ip. End * 1 x (2'T./2' N./2' T.) * 50 Nage-komi</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>16:00-18:30 h Wettkampfnah Hochbelastung (Laktat) <u>3 TE EM UWV 04</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</p> <p>Sauna</p> <p>19:30 h Abendessen</p>	<p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-11:00 h Judo Randori Situationsran. Nage-komi <u>4 TE EM UWV 04</u> * 40 Nage-komi alle * 6 x 5' Situationsran * 5x5' Tawa o. Newa für TPs * 40 Nage-komi nur EM Team</p> <p>Sauna Regeneration</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>14:00-18:00 h Video indiv.</p> <p>16:00-18:00 h Spiel 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>09:30-11:00 h allg. Ausdauer 45 Min. Lauf + 45 Min. funktion. Gymn. (Laktat)</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>16:00-18:00 h Judo Te./Takt. Nage-komi <u>5 TE EM UWV 04</u> * 5' Lauf + Sprintspl. * 5' Uchi-komi+N-K * 3 Blöcke rechts 3 x (2U-K+2N-K) expl. Ausführung * 3 Blöcke links 3 x (2U-K+2N-K) expl. Ausführung (Block re.+li. =15') * 60' freies Üben Uke dosiert Blocken * 3 x 4' Technikanw. 1) Uke Ausweichen 2) Im Wechsel 20'' Angriff u. Auswei. 3) Im Wechsel 20'' Angriff u. Auswei. + dosiert Blocken</p> <p>Sauna</p> <p>19:30 h Abendessen</p>	<p>CK 07:45 h 08:00 h Frühstück</p> <p>09:00-11:00 h Krafttraining IK+Reaktiv KT 4+4 Sätze x 6 Wied. + 30` Lauf/Spiel</p> <p>12:00 h Mittagessen</p> <p>16:00-18:00 h Judo Te./Takt. Randori Nage-komi wie <u>1 TE EM UWV 04</u> * 50 Nage-komi * 2 x 4' Situationsran U-M Gaeshi/Te-guruma Komplex * 5 x 5' Tawa * 50 Nage-komi</p> <p>Sauna</p> <p>19:30 h Abendessen</p>	<p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-12:00 h Wettkampfnah Hochbelastung (Laktat) * 5' Laufen * 3x3' Newa 1' P. * 5' Gymnastik * 10' U-K + Nage-k. * 4x5' Tawa 2' P. (Starter davon 3 Tawa) 4 TWK effekt. + G-S + 45'' Nage-komi</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>16:00 – 18:30 h Wettkampfnah Hochbelastung (Laktat) * 5' Laufen * 2x3' Newa 1' P. * 5' Gymnastik * 10' U-K + Nage-k. * 3x4' Tawa 2' P. (Starter davon 2 Tawa) 2 TWK effekt. + G-S + 45'' Nage-komi 2 TWK Ip. Ende + 45'' Nage-komi</p> <p>Sauna</p> <p>19:30 h Abendessen</p>	<p>CK 07:45 h 08:00 h Frühstück</p> <p>09:30-11:00 h allg. Ausdauer 45 Min. Lauf + 45 Min. funktion. Gymn. (Laktat)</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>14:00-18:00 h Video indiv.</p> <p>16:00-18:00 h Spiel alle Athleten außer EM Starter</p> <p>Sauna</p> <p>19:00 h Abendessen Grillabend</p>	<p>CK 06:45 h 7:00 h Frühstück</p> <p>09:00-11:00 h Judo Te./Takt. Situationsran. Nage-komi wie <u>4 TE EM UWV 04</u> * 40 Nage-komi * 6 x 5' Situationsra. * 5 x 5' Tawa Rando. für TPs * 50 Nage-komi nur EM Team</p> <p>12:00 h Mittagessen</p> <p>16:00-18:00 h Krafttraining IK+Reaktiv KT 4+4 Sätze x 6 Wied. + 30` Lauf/Spiel</p> <p>Sauna</p> <p>18:30 h Abendessen</p>	<p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-12:00 h Wettkampfnah Hochbelastung (Laktat) * 5' Laufen * 2x3' Newa 1' P. * 5' Gymnastik * 10' U-K + Nage-k. * 2x4' Tawa 2' P. 4 TWK Ip. Ende + G-S + 45'' Nage-komi</p> <p>12:00 h Mittagessen</p> <p>15:30 – 17:30 h Wettkampfnah Hochbelastung <u>11 TE EM UWV 04</u> * Laufen * Bahnen U-K * 4' Situationsrandori * 4x4' Tawa +2' GS mit 4' Pause) 2 Team TWK 1xTawa/1xNewa EM:BSP/Spofö=5:2 EM:BGS 5:2</p> <p>(letzte CK Abnahme)</p> <p>18:00 h Abendessen</p> <p>Abreise möglich ab 18:30 Uhr</p>

1. Deutschland – Randori vom 23. - 25.04.2004 am BSP Köln

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Freitag 23.04.2004	Samstag 24.04.2004	Sonntag 25.04.2004
<p>Anreise bis 17:00 h</p> <p>1 TE 19:00-21:00 h Judo Randori (Sauna)</p> <p>21:30 h Abendessen</p>	<p>07:00 h Frühstück</p> <p>2 TE 09:00-11:30 h Judo Randori</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>3 TE 16:00-18:30 h Judo Randori (Sauna)</p> <p>19:30 h Abendessen</p>	<p>07:00 h Frühstück</p> <p>4 TE 09:00-11:00 h Judo Randori</p> <p>Abreise</p>

Ansprechpartner:	Bundestrainer Frank Wieneke Deutschland 0049 Tel.: 0160-7428647 Fax. 0221-482999	Ulli Turner Tel.: 0221-488851 Fax: 0221-481760	
------------------	--	--	--

Stand 26.04.2004 Änderungen vorbehalten BT Frank Wieneke, Pattweg 4, 50259 Dansweiler

EM UWV TWK (4 x effektiv) in Köln Vormittag der 28.04.2004

Kg	EM Starter	1. TWK	S/N	2 TWK	S/N	3. TWK	S/N	4. TWK	S/N
-66	Kulisch	Göpfert	N	Rabe	S	Leiter	S	Müller	N
-73	Huck	Hein	S	Müller	S	Göpfert	S	Brendel	S
-81	Bischof	Molt	S	Spudat	S	Hein	S	Ultsch	N
-90	Dempff	Ultsch	N	Jamet	N	Pfeil	N	Spudat	S
-100	Jurack	Pille	S	Zwezich	S	Albuschies	S	Kopke	N
+100	Tölzer	Hubert	S	Finzelberg	S	Bähr	S	Albuschies	S

EM UWV TWK (2 x effekt. u. 2 x bei Ippon Schluß) in Köln Nachmittag der 28.04.2004

Kg	EM Starter	1. TWK	S/N	2 TWK	S/N	3. TWK	S/N	4. TWK	S/N
-66	Kulisch	Müller	S	Göpfert	N	Ali	N	Rabe	S
-73	Huck	Akoto	N	Schmitd, Marcus	S	Brendel	S	Arend	S
-81	Bischof	Dautay	S	Hein	S	Arend	S	Jamet	S
-90	Dempff	Molt	N	Zwezich	N	-----		-----	
-100	Jurack	Ultsch	S	Jamet	S	Pille	N	Zwezich	S
+100	Tölzer	Pille	N	Hubert	S	Bähr	N	Kopke	S

EM UWV TWK (4 x bei Ippon Schluß) in Köln Vormittag der 01.05.2004

Kg	EM Starter	1. TWK	S/N	2 TWK	S/N	3. TWK	S/N	4. TWK	S/N
-66	Kulisch	Gussenberg	N	Schefold	S	Liebl	S	Ali	N
-73	Huck	Göpfert	S	Hein	S	Müller	S	Brendel	N
-81	Bischof	Hein	S	Jamet	N	Ultsch	N	Spudat	S
-90	Dempff	Ultsch	S	Zwezich	N	-----		-----	
-100	Jurack	Pille	N	Viehweg	S	Kopke	S	Zwezich	S
+100	Tölzer	Bähr	S	Finzelberg	S	Pille	S	Albuschies	S

EM UWV TWK (2 Teamkämpfe 1xTawa + 1x Newa) in Köln Vormittag der 01.05.2004

Kg	EM Starter	1 TWK Tawa gegen Spofö bzw. BSP Köln	S/N 5/2 42/17	1 TWK Newa gegen BGS	S/N 5/2 25/13
-60	Gussenberg	Müller, M.	10:0	Schefold, T.	10:0
-66	Kulisch	Rabe, M.	7:0	Göpfert, M.	0:3
-73	Huck	Liebl, D.	0:10	Brendel, R.	10:0
-81	Bischof	Klocke, M.	5:0	Hein, N.	3:0
-90	Dempff	Spudat, M.	10:0	Jamet, M.	0:10
-100	Jurack	Zwezich, P.	10:0	Pille, T.	1:0
+100	Tölzer	Kopke, N.	0:10	Bähr, S.	1:0

1. TE EM UWV 2004 (wie 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 EM Starter → 20 N-K für TPs → 2x4' Situationsrand.
→ 5x5' Tawa für alle → 50 Nage-K. EM Starter

Bemerkungen:

- 1) 5 x 5' Randoris für Starter + TPs
- 2) Alle Randoris mit Übergang Tawa zu Newa
- 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

2 TE EM UWV 2004 (wie WM UWV 2003) 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.) → 50 N-K für Starter → 4x5 N-K für TPs

Bemerkungen:

- 1) 5 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 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

3 TE WM UWV 2004 (wie 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'' Wechsepause 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. EM 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' = 16'
- 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. + 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

5. TE WM UWV 2004) 2 Stunden (Spezielle Schnelligkeit Uchi-komi + Nage-komi + 60 Min. freies Üben U-K/N-K u. Problemlösungen + dosiertes Blocken) + 3 x 4' Technikanwendung

5' Laufen → 5' Uchi-komi + Nage-komi → 3 Blöcke rechts expl. 3 x (2xU-K + 2xN-K) 3 Blöcke links expl. 3 x (2xU-K + 2xN-K) die 6 Blöcke dauer 15 Min. → 60 Min. freies Uchi-komi + Nage-komi + Problemlösungen suchen + Uke = dosiertes Blocken → 3 x 4 Min. Technikanwendung (Ausweichen/Zeitdruck/Blocken)

4 TE EM UWV 2004 (wie WM UWV 2003) 2 Stunden (6 x 5´ Situationsrandori mit 6´ Pause + 5 x 5´ Tawa/Newa für TPs)

10´ Laufen Gürtelschlangenfängen. ➔ 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´ Randori 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´ Randori mit den Startern + 40 Nage-komi

-66 Kg Kulisch (Rechtsauslage) Aufgaben Situationsrandoris

- 1 **Aufg. 2x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansaugriff (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 mit Überoberarmgriff rechts (von Uke wie Budolin) die mit Beingreifer und Teguruma angreifen, Lösungen erarbeiten. A) Über die K:K Uke auf Abstand halten bzw. wenn Uke den Griff hat, die Situation mit frontalen Sumi-gaeshi lösen
- 3 **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 bzw am Revers greifen. Mit der rechte Hand diagonal an Ukes rechten Revers den Griff eröffnen dabei eigenes Revers abdecken bzw. Ellenbogen oder Revers anbieten.

-73 Kg Huck (Linksauslage) Aufgaben Situationsrandoris

- 1 **Aufg. 2x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansaugriff (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 mit Überoberarmgriff links (von Uke wie Budolin) die mit Beingreifer und Teguruma angreifen, Lösungen erarbeiten. A) Über die K:K Uke auf Abstand halten bzw. wenn Uke den Griff hat, die Situation mit frontalen Sumi-gaeshi lösen
- 3 **Aufg. 2x5´**: Gegen Linksauslage die mit Ärmel-, Revers- oder Nackengriff angreifen. Die Linke Führhand des Gegners kontrollieren und mit der eigenen li. Hand hoch in den Nacken bzw am Revers greifen. Mit der Linken Hand diagonal an Ukes linken Revers den Griff eröffnen dabei eigenes Revers abdecken bzw. Ellenbogen oder Revers anbieten.

-81 Kg Bischof (Rechtsauslage) Aufgaben Situationsrandoris

- 1 **Aufg. 2x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansaugriff (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 mit Überoberarmgriff rechts (von Uke wie Budolin) die mit Beingreifer und Teguruma angreifen, Lösungen erarbeiten. A) Über die K:K Uke auf Abstand halten bzw. wenn Uke den Griff hat, die Situation mit frontalen Sumi-gaeshi lösen
- 3 **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 bzw am Revers greifen. Mit der rechte Hand diagonal an Ukes rechten Revers den Griff eröffnen dabei eigenes Revers abdecken bzw. Ellenbogen oder Revers anbieten.

-90 Kg Dempf (Rechtsauslage) Aufgaben Situationsrandoris

- 1 **Aufg. 2x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansaugriff (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 mit Überoberarmgriff rechts (von Uke wie Budolin) die mit Beingreifer und Teguruma angreifen, Lösungen erarbeiten. A) Über die K:K Uke auf Abstand halten bzw. wenn Uke den Griff hat, die Situation mit frontalen Sumi-gaeshi lösen
- 3 **Aufg. 2x5´**: Gegen Rechtsauslage die mit Khabarelli angreifen, verteidigen bzw. mit Beingreifer kontern.

-100 Kg Jurack (Linksauslage) Aufgaben Situationsrandoris

- 1 **Aufg. 2x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansaugriff (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 mit Überoberarmgriff links (von Uke wie Budolin) die mit Beingreifer und Teguruma angreifen, Lösungen erarbeiten. A) Über die K:K Uke auf Abstand halten bzw. wenn Uke den Griff hat, die Situation mit frontalen Sumi-gaeshi lösen
- 3 **Aufg. 2x5´**: Gegen Linksauslage die mit Nackengriff angreifen. Die Linke Führhand des Gegners kontrollieren und mit der eigenen li. Hand hoch in den Nacken bzw am Revers greifen. Mit der Linken Hand diagonal an Ukes linken Revers den Griff eröffnen dabei eigenes Revers abdecken bzw. Ellenbogen oder Revers anbieten.

+100 Kg Tölzer (Linksauslage) Aufgaben Situationsrandoris

- 1 **Aufg. 2x5´**: Uke soll mit beidseitigen Ansaugriff wie Rybak (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´**: Uke soll in der Rechtsauslage (v. d. Geest) mit der Führhand versuchen vom Außen-, zum Innengriff zu kommen Tölzer verhindert diesen und bleibt bei seinem Innengriff Mit der eigenen linken Führhand zum Rückengriff und Uke stark heranziehen um Uke zu Angriff zu verleiten bzw. selbst mit Uki-goshi li. angreifen
- 3 **Aufg. 2x5´**: Gegen Linksauslage mit der linken Hand weit in den Nacken bzw Rücken greifen und mit Tölz -Schleuder (re. Hand an Ukes li. Bein) angreifen.

26. + 29.04.2004 HF Laufvorgaben bei der EM UWV 2004 Werte vom FST beim Te/Ta/Ko Lg. März/April 2004

Athlet	Bemerkungen	HF Vorgabe EM UWV 04 26.04.04	Laktat soll 26.04.04	Laktat ist 26.04.04
Kulisch	Lauf	168 o. mehr	2,5 – 3	3,24
Huck	Lauf	166 o. mehr	2,5 – 3	2,37
Bischof	Lauf	153 o. mehr	2,5 – 3	3,48
Wanner	Leistenverl Fahrradergom.	151 o. mehr	2,5 – 3	2,25
Dempf	Lauf	155 o. mehr	2,5 – 3	2,19
Jurack	Lauf	153 o. mehr	2,5 – 3	3,12
Tölzer	Knieverletzung Fahrradergom.	160 o. mehr	2,5 – 3	3,05
Trautmann				
Wieneke				
Gussenbe.		154 o. mehr	2,5 – 3	keine Abnahme
Möller		165 o. mehr	2,5 – 3	keine Abnahme
Müller, M.		168 o. mehr	2,5 – 3	keine Abnahme
Hein, N.		180 o. mehr	2,5 – 3	keine Abnahme
Hubert, H.		168 o. mehr	2,5 – 3	keine Abnahme
Brendel. R.		183 o. mehr	2,5 – 3	keine Abnahme
Pille, T.		161 o. mehr	2,5 – 3	keine Abnahme

Bemerkungen	HF Vorgabe EM UWV 04 29.04.04	Laktat soll 29.04.04	Laktat ist 29.04.04
Lauf	155	2 - 2,5	1,53
Lauf	158	2 - 2,5	1,63
Lauf	146-150	2 - 2,5	2,46
Lauf	144	2 - 2,5	-----
Lauf	133-140	2 - 2,5	1,81
Lauf	138-140	2 - 2,5	2,35
Knieverletzung Fahrradergom.	150	2 - 2,5	2,34
gleiche Tempo wie Wieneke	?	2 - 2,5	4,47
	?	2 - 2,5	2,50
Lauf	145	2 - 2,5	
Lauf	150	2 - 2,5	
Lauf	155	2 - 2,5	
Lauf	165	2 - 2,5	
Lauf	154	2 - 2,5	
Lauf	164	2 - 2,5	
Lauf	151	2 - 2,5	

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
Dempf	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 EM – Starter in Bukarest / ROM 2004 (April/Mai 15-20 W)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

6./1. Woche vor der EM

Woche	15	16	17	18	19	20
Maßnahme	Heimtraining	Intern. TC Nymburk	Heimtraining DEURAN u. EM UWV in Köln	EM UWV in Köln	Heimtraining	Wettkampfw. EM Bukarest
EM Starter	MA	IK KT	IK KT	IK+Reakt. KT	IK+Reakt. KT	IK KT
Satz x Wied.	7 x 8	6-7 x 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 7 x 8 * Bankdr. 7 x 8 * Bankz. 7 x 8 (oder Klimmzüge) * Standr. 7 x 8 * Seitheben und Nackendr. 5 x 8 + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x 20 - 30 * Kniebeuge 5-6 x 6 (oder Kompl. Üb.) * Bankz. 6 x 6 (oder Klimmzüge) * Bankdr. 6 x 6 * Standr. 6 x 6 * Seith. o. Nackendr. 5 x 8 + 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 * Seith. o. Nackendr. 5 x 8 + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x 20 – 30 * Kasten hüpfen 4 x 6 <u>* keine Kniebeuge</u> * Bankz. 4 x 6 * reaktiv Seile 4 x 6 <u>* keine Klimmzüge</u> * Bankdr. 4 x 6 * reakt. Liegest. 4 x 6 * Standr. 5 x 6 <u>* kein Seitheb. und Nackendrücken</u> + * 30 Min. Auslaufen oder Spiel + Gymnastik	* Bauchübung u. Rumpfaufrichten 3 - 4 x 20 – 30 * Kasten hüpfen 4 x 4 <u>* keine Kniebeuge</u> * Bankz. 3 x 4 * reaktiv Seile. 3 x 4 <u>* keine Klimmzüge</u> * Bankdr. 3 x 4 * reakt. Liegest. 3 x 4 * Standr. 4x4 <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
Komplexüb.	6 x 8	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 IDEM Starter in Braunschweig 11-12 Wochen vor der Maßnahme:
Kraftprogramm für Tre Torri Starter in Italien 7-6 Wochen vor der Maßnahme (8 Wiederh.):

- * Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x bis es brennt
- * Knieb. 5 x 10 + Kasten hüpfen 4 x 10
- * Bankz. 5 x 10 + reaktiv Seile 4 x 10
- * Bankdr. 5 x 10 + reaktiv Liegest. 4 x 10
- * Standr. 5 x 10 + Seitheben 4 x 10
- * Komplexübung 5 x 10

BSP Köln Trainingsplan u. DEURAN EM UWV 19.-25.04.2004 (April 17 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

4. Woche vor der EM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Krafttraining IK * 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 * Seith. o. Nackendr. 5 x 8</p> <p>+ Gymnastik</p> <p>allg. Ausdauer 30' Regenerat. Lauf + Gymnastik</p>	<p>Techniktraining * Aufw. mit Kumi-kata R:L wenn Uke mit der Führhand vom Außengr. zum Innengr. will, blockt Tori mit dem Unterarm die Führhand ab. Wenn er wieder außen greifen will, im Kreis ausweichen * Freies Nage-komi * Würfe am Mattenrand = Tori Rücken nach außen bzw. innen</p> <p>Judo Tech./Takt. Randori</p>	<p>Krafttraining IK/Reaktiv * Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x 20 – 30 * Kniebeuge 4 x 6 * Kastenhüpfen 4 x 6 * Bankz. 4 x 6 oder Klimmzüge * reaktiv Seile 4 x 6 * Bankdr. 4 x 6 * reakt. Liegest. 4 x 6 * Standr. 5 x 6 * Seith. o. Nackendr. 5 x 8</p> <p>allg. Ausdauer 40-45' Ausdauerlauf + Gymnastik</p>	<p>Techniktraining * Aufw. * Uki-goshi in Schrittstellung + Vor-Rück 50' freies Nage-k. + dosierten Blocken von Uke * 3 x 4' Nage-komi Uke darf Ausweichen bzw. 20-30'' Anriff und Verteid.</p>	<p>1. TE DEURAN 19:00-21:00 h Judo Randori</p>	<p>2. TE DEURAN 09:00-11:30 h Judo Randori</p> <p>3. TE DEURAN 16:00-18:30 h Judo Randori</p>	<p>4. TE DEURAN 09:00-11:00 h Judo Randori</p>

Frank Wieneke

EJU - ITC Men/Women in Nymburk CZE 11.-20.03.2003 (April 16 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

5. Woche vor der EM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Feiertag Ostermontag	-60 Gussenberg -66 Kulisch -81 Bischof -90 Dempf -100 Jurack +100 Möller +10 Tölzer Abfahrt 07:00 von Köln, Ankunft 14:30 ITC Nymburk 1 TE 16:30-18:30 h Judo Randori (Sauna) 19:30 h Abendessen	ITC Nymburk 08:00 h Frühstück 2 TE 10:00-12:00 h Judo Randori 12:30 h Mittagessen 3 TE 16:30-18:30 h Judo Randori (Sauna) 19:30 h Abendessen	ITC Nymburk 08:00 h Frühstück 4 TE 10:00-12:00 h Judo Randori 12:30 h Mittagessen 5 TE 15:00-17:30 Krafttraining IK * 4x20 -30Bauch + Rücken * 6x6 Bankdrücken * 6x6 Bankziehen oder Klimmzüge * 6x6 Knieb. o. andere Komplexübung * 6x6 Standrudern * 5x8 Seithe. o. Nackendr. + 2x20' Fußball (Sauna) 19:30 h Abendessen	ITC Nymburk 08:00 h Frühstück 6 TE 10:00-12:00 h Judo Randori 12:30 h Mittagessen 7 TE 16:30-18:30 h Judo Randori (Sauna) 19:30 h Abendessen	ITC Nymburk 08:00 h Frühstück 8 TE 09:30-11:30 h Judo Randori 12:30 h Mittagessen 9 TE 15:30-17:30 h Judo Randori 17:30 h Abendessen Abreise nach der 9. TE wegen Ferien- rückreiseverkehr am Sonntag	

Frank Wieneke

BSP Köln Trainingsplan 05.-11.04.2004 (April 15 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

6. Woche vor der EM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Krafttraining MA allg. Ausdauer 30 Min Ausdauerlauf + Gymnastik	Techniktraining Judo / Randori	Krafttraining MA allg. Ausdauer 30 Min. Spiel Fußball + Gymnastik	Techniktraining Judo / Randori	Feiertag Karfreitag	Bundesliga 1. Kampftag	Feiertag Ostersonntag
IT-A Turnier GEO	Rückreise von Tbilisi 03:00 Nachts. Ankunft in Köln 10:00	Sitzung in Köln EM Nominierung 13:00 – 18:00 Uhr				

EM + OS Technik, Taktik u. Kondi. Lg. vom 29.03.-03.04.2004 in Köln (März 14 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

7. Woche vor der EM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Anreise bis 12:00 h</p> <p>1 TE 14:00-15:30 h Judo Tech./Takt.</p> <p>2 TE 17:00-19:00 h Übungen der 2+12 TE Krafttraining MA/Reaktiv KT</p> <p>* 4-5 x Bauchüb. + Rumpfaufrichten * Bankziehen 6 x 8 + 4 x 8 reaktiv Seile * Bankdrücken 6 x 8 + 4 x 8 reaktiv Liegestütz Klimmzüge + Gew. oder Nackenziehen 6 x 8 * Standrudern 6 x 8 * Seitheben und Nackendrücken im Wechsel 5 x 8 – 10</p> <p>für Minsk Starter allg. Ausdauer 30' Regenerat. Lauf + Gymnastik Sauna</p> <p>20:00 h Abendessen</p>	<p>07:00 h Frühstück Blutuntersuchung</p> <p>3 TE 09:00-12:00 h BT 3 Test für Kernkader 7 Km Ausdauerlauf für alle anderen nach Max Kraft Test</p> <p>09:00-12:00 Max Kraft Test BD, BZ, KB u. SR</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>4 TE 15:00-16:30 h Judo Tech./Takt.</p> <p>5 TE 19:00-21:00 h Judo Tech./Takt. Randori Sauna</p> <p>21:30 h Abendessen</p>	<p>07:00 h Frühstück restl. Blutunters.</p> <p>6 TE 09:00-11:00 h Feldstufentest Kernkader Techniktraining für alle anderen</p> <p>09:00-12:00 Rest Max K. Test BD, BZ, KB u. SR</p> <p>12:00 h Mittagessen</p> <p>12:45 – 14:00 h Vortrag Ernährung</p> <p>7 TE 15:00 – 16:30 h Krafttraining Komplexüb. 6 x 8 Kniebeuge + 4 x 8 Sprungknieb. (o. Kastenhüpfen) 6 x 8 Kreuzheben 6 x 8 Reißern o. Umsetz. / Reißknieb. +30 Min. Gymn.</p> <p>17:00-23:00 h Mediterana Kernkader 18:00 h Abendessen für alle anderen</p>	<p>07:00 h Frühstück</p> <p>8 TE 09:00-11:00 h allg. Ausdauer + spez. Intervall 7 Km Ausdauerlauf + ohne Judoanzug Intervalle + 3x1' (=8') + 1x30'' (=4')</p> <p>12:00 h Mittagessen</p> <p>9 TE 15:00-16:30 h Judo Tech./Takt.</p> <p>10 TE 19:00-21:00 h Judo Tech./Takt. Randori Sauna</p> <p>21:30 h Abendessen</p>	<p>Frühstück 07:00 h</p> <p>11 TE 09:00-11:30 h allg. Ausdauer Interv. Tr. 20' Einlaufen 4 x 400 M. Interv. 4 x 200 M. Interv. 20' Auslaufen</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>12 TE 15:00-17:00 h Krafttraining MA/Reaktiv KT 6+4 Sätze x 8 Wied. (ohne Kniebeuge)</p> <p>13 TE 19:00-21:00 h Judo Tech./Takt. Randori Sauna</p> <p>21:30 h Abendessen</p>	<p>07:00 h Frühstück</p> <p>Schlüsselabgabe vor dem Training</p> <p>14 TE 09:00-11:00 h Judo Tech./Takt. Randori</p>	<p>Abfahrt Freitag um 17:00 Uhr Wieneke, Dempf u. Jurack</p> <p>Internationales Super A Turnier Tbilisi (GEO)</p> <p>-90 Dempf (1 Platz) -100 Jurack (T)</p>
<p>Ansprechpartner:</p>	<p>Bundestrainer Frank Wieneke Tel.: 0160 7428647 Mob. Fax: 02234-989578</p>	<p>Bundestrainer Richard Trautmann Tel.: 0177-3203028 Mob. Fax: 089-166151</p>	<p>Ulli Turner Tel.: 0221-488851 Fax: 0221-481760</p>	<p>Hans Braun Ernährungswissenschaftler Tel.: 0163-5935690 Mob. priv.: 0221-2613969</p>	<p>Sportfördergruppen Leiter OstFw Spohr Tel.: 0221-9571-6450 d. Fax: 0221-9571-6352 d.</p>	<p>Mediterrana Thermo Sahlermühle Bergisch Gladbach Tel.: 02204-2020</p>

Frank Wieneke (Stand 23.03.2004) Änderungen vorbehalten

Inhalte EM + OS Te., Ta. u. Ko. Lg. vom 29.03.-03.04.2004 in Köln (März 14 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

<p>1 TE Nawa Überg.St.-Bo. (Trautm.)</p> <ul style="list-style-type: none"> * Koshi-jime als Überg. Tawa-Newa * Indiv. Übergang. * 30' Nage-komi indiv Verbesserung. * Spez. Techn. gegen unangenehmen Griff des Gegners 	<p>4 TE Tawa Sumi-gaeshi Komplex (Trautm.)</p> <ul style="list-style-type: none"> * Aufw. Schultertippen etc. * Kumi-kata mit der Führhand an Ukes Judogi flattern R:R u. R:L * Trontaler Sumi-gaeshi wenn er missglückt direkt weiter Angreifen o. an der Seite des Gegners vorbeirutschen <p>5 TE Tawa Randori (Wieneke)</p> <ul style="list-style-type: none"> * Aufw. Laufen * Übungen in Bahnen * Uchi-komi in Bahnen * 3x7' Tawa / 2' Pause * 3x6' Tawa / 2' Pause * 4x5' +1' g. score Tawa 2' Pause * 10' Nawa bei Ippon Wechsel 	<p>6 TE Tawa/Newa Technikr. (Trautm.)</p> <p>für alle die kein Feldstufentest absolv.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Neureuther Würger * Juji-gatame für Leichtgewichtler * Tölzldreher für Schwergewichtl. * 30' indiv. Nage-komi <p>9 TE Technikr. Handlungskmpl. Te-guruma U-M Gaeshi Angriff u. Verteidig. (Wieneke)</p> <ul style="list-style-type: none"> * Bärenringen + Über-, Oberarmkampf * R:R Führhandkontrolle des Gegners, mit diagonalen Grifferöffn. Auslage des Gegners Wechseln o. die Führh. diagon. vor den Bauch schieben * U-M Gaeshi als Angriff * oder Bein ausfedeln und Te-guruma * oder Uke mit Beingreifer nach hinten werfen * 1. Gegenwehr Moldavier U-M mit Armeinklemmen oder Gürtelgriff * 2. Gegenwehr mit linke Hand von innen in Ukes re. Kniekehle greifen u. OUG mit Beingreifen nach hinten * 2x(3x20'') Situationsrand. pro Athlet 	<p>8 TE allg. Ausdauer + spez. Intervall ohne Judoanzug</p> <ul style="list-style-type: none"> * 30' Lauf +* 3x1' (=8') + 1x30'' (=4') Belastung: Alle Übungen immer im Wechsel ansetzen 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>10 TE Judo Tech./Takt. Randori</p> <ul style="list-style-type: none"> * Aufw. Laufen * Uchi-komi in Bahnen * 8x5' Tawa / Gruppe * 20' Nawa bei Ippon Wechsel 	<p>11 TE allg. Ausdauer Interv. Tr.</p> <p>Zeiten siehe Kondition/Ausdauer/Zeiten 100-400m Interv.</p> <p>13 TE Judo Tech./Takt. Randori</p> <ul style="list-style-type: none"> * Aufw. Laufen Überg. Tawa-Newa * Wiederholung der Themen der Woche * Kumi-Kata diag. Eröffnung gegen R:R Situat. auf der Distanz lösen * Sumi-gaeshi als Lösung wenn der Gegner schon mit Ansaug-K:K dran ist * U-M Gaeshi <ul style="list-style-type: none"> a) d. Gegendreihen b) m. Bein aussteigen+Te-guruma c) Beingreifer nach hinten * Lösung für Uke <ul style="list-style-type: none"> a) Moldavier U-M mit Ellenbogen ein-klemmen o. Gürtelgriff b) OUG mit Beingreifen von innen oder Hosenbein * 10 x 5' Tawa Randori + 1' Pause 	<p>14 TE Judo Tech./Takt. Randori</p> <ul style="list-style-type: none"> * Aufw. Laufen * Situationsrandori mit den geübten Situationen von dieser Woche * 60' Randori 	
---	---	--	---	--	--	--

Teilnehmer beim Test bzw. Untersuchungen

BT 3 Test	Max-Krafttest	Feldstufentest	Blutuntersuchung
-60 Gussenberg	-60 Gussenberg	-60 Gussenberg	-60 Gussenberg
-66 Kulisch	-60 Trupka	-60 Trupka	-60 Trupka
-66 Müller	-60 Leitert (Spofö)	-66 Kulisch (Spofö)	-66 Kulisch (Spofö)
-73 Huck	-66 Kulisch (Spofö)	-66 Müller	-66 Müller
-73 Möbius	-66 Müller	-73 Möbius	-73 Möbius
-81 Wanner	-73 Möbius	-73 Huck	-73 Huck
-81 Bischof	-73 Huck	-73 Brendel (BGS)	-73 Brendel (BGS)
-90 Dempf (kein BT 3 Test)	-73 Brendel (BGS)	-81 Wanner	-81 Wanner
-100 Jurack	-73 Korb (BGS)	-81 Bischof	-81 Bischof
-100 Gürschner	-73 Kessler (Spofö)	-81 Hein (BGS)	-81 Hein (BGS)
+100 Tölzer	-81 Wanner	-90 Dempf (kein FST)	-90 Dempf
+100 Möller	-81 Bischof	-90 Ultsch (BGS)	-90 Ultsch (BGS)
	-81 Hein (BGS)	-90 Jamet (BGS)	-90 Jamet (BGS)
	-90 Dempf (kein Max K-T)	-100 Jurack (Spofö)	-100 Jurack (Spofö)
	-90 Ultsch (BGS)	-100 Gürschner	-100 Gürschner
	-90 Pfeil (BGS)	-100 Pille (BGS)	-100 Pille (BGS)
	-90 Jamet (BGS)	-100 Peters	-100 Peters
	-90 Lehmann (Spofö)	+100 Tölzer (Spofö)	+100 Tölzer (Spofö)
	-90 Spudat (Spofö)	+100 Möller (Spofö)	+100 Möller (Spofö)
	-100 Jurack (Spofö)	+100 Kanning	+100 Kanning
	-100 Gürschner		
	-100 Pille (BGS)		
	-100 Peters		
	-100 Zwezick (Spofö)		
	+100 Möller (Spofö)		
	+100 Tölzer (Spofö)		
	+100 Bähr (BGS)		
	+100 Hubert (BGS)		
	+100 Kanning		
	+100 Kopke (Spofö)		
	+100 Albuschies (Spofö)		
	+100 Finzelberg		

Frank Wieneke (Stand 30.03.2004) Änderungen vorbehalten

BSP Köln Trainingsplan u. IT-A Minsk / BLR 22.-28.03.2004 (März 13 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Vorbereitung OS Qualifikationsturnier (Wettkampfwoche) vor dem IT-A Minsk

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>allg. Ausdauer 30 Min Ausdauerlauf + Gymnastik</p>	<p>09:00 – 11:00 h Techniktraining * Laufen + spielerisch mit Kumi-k. + Fuß- techn. Aufw. * Übergang Newa Tawa Koshi-jime * Kumi-kata mit der Führhand an Ukes Judogi flattern R:R u. R:L * freies Techniktr. aber Uke darf pro Serie 3 x dosiert Blocken wann be- stimmt Uke</p> <p>19:00 – 21:00 h Judo / Randori * 5` Laufen * Überg. Tawa-Newa * 10` Uchi-komi * 5 x 5` Tawa / 2` P. * 5 x 6` (2` Tawa + 2` Newa + 2` Tawa)</p>	<p>17:00 – 18:30 h Krafttraining IK * 4x20 Bauch + Rücken * 3x6/3x4 Bankdrücken * 3x6/3x4 Bankziehen oder Klimmzüge * keine Beinübung * 3x6/3x4 Standrudern</p> <p>allg. Ausdauer 30 Min. Spiel Fußball</p> <p>Minskstarter freie Einteilung</p>	<p>09:00 – 11:00 h Techniktraining Nage-komi freies Techniktraining</p> <p>19:00 – 21:00 h Judo / Randori</p>	<p>Reisetag</p>	<p>Internationales Super A Turnier Minsk (BLR)</p> <p>-60 kein Starter -66 Kulisch (T) -73 Möbius (T)</p>	<p>Internationales Super A Turnier Minsk (BLR)</p> <p>-81 Wanner (T) -90 Dempf (T) -100 Jurack (3 Pl.) -100 Gürschner (T) +100 Möller (T)</p>

BSP Köln Trainingsplan u. IT-A Rotterdam 15.-21.03.2004 (März 12 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Vorbereitung OS Qualifikationsturnier (Wettkampfwoche) vor dem IT-A Rotterdam

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>17:00 – 18:30 h Krafttraining IK * 4x20-30 Bauch + Rücken * 3x6/3x4 Bankdrücken * 3x6/3x4 Bankziehen oder Klimmzüge * 3x6/3x4 Beinübung * 3x6/3x4 Standrudern</p> <p>allg. Ausdauer 30 Min Ausdauerlauf + Gymnastik</p>	<p>09:00 – 11:00 h Techniktraining * Laufen + spielerisch mit Kumi-k. + Fuß- techn. Aufw. * 10-14x6 Nage-komi aber Uke darf pro Serie 3 x dosiert Blocken wann be- stimmt Uke</p> <p>19:00 – 21:00 h Judo / Randori * 5` Laufen * Überg. Tawa-Newa * 10` Uchi-komi * 2x3` (3x Wurfvers den Rollentausch) * 5x5` Tawa / 2` P. * 4 x 2`+1` gol. score Tawa / 2` Pause * 15` Tawa o. Newa nach Wahl bei Ippon Wechsel</p>	<p>17:00 – 18:30 h Krafttraining IK * 4x20-30 Bauch + Rücken * 3x6/3x4 Bankdrücken * 3x6/3x4 Bankziehen oder Klimmzüge * keine Beinübung * 3x6/3x4 Standrudern</p> <p>allg. Ausdauer 30 Min. Spiel Fußball</p> <p>Rotterdamstarter freie Einteilung</p>	<p>09:00 – 11:00 h Techniktraining Nage-komi freies Techniktraining</p> <p>19:00 – 21:00 h Judo / Randori</p>	<p>Reisetag</p>	<p>Internationales Super A Turnier Rotterdam (NED)</p> <p>-60 Gussenberg () -66 Kulisch () -66 Müller () -73 Huck (T) -81 Wanner (T) -81 Bischof (T)</p>	<p>Internationales Super A Turnier Rotterdam (NED)</p> <p>-90 Jamet (T) -90 Dempf (T) -100 Jurack (3 Pl.) -100 Gürschner (T) +100 Tölzer (7 Pl.) +100 Bähr (T)</p>

BSP Köln Trainingsplan u. IT-A Prag 08.-14.03.2004 (März 11 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Vorbereitung OS Qualifikationsturnier (Wettkampfwoche) vor dem IT-A Prag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>17:00 – 18:30 h Krafttraining IK * 4x20 Bauch + Rücken * 3x6/3x4 Bankdrücken * 3x6/3x4 Bankziehen oder Klimmzüge * 3x6/3x4 Beinübung * 3x6/3x4 Standrudern</p> <p>allg. Ausdauer 30 Min Ausdauerlauf + Gymnastik</p>	<p>09:00 – 11:00 h Techniktraining * Laufen + spielerisch mit Kumi-k. + Fuß-techn. Aufw. * 10-14x6 Nage-komi aber Uke darf pro Serie 3 x dosiert Blocken wann bestimmt Uke</p> <p>19:00 – 21:00 h Judo / Randori * 5` Laufen * Überg. Tawa-Newa * 10` Uchi-komi * 2x3` (3x Wurfvers den Rollentausch) * 5x5` Tawa / 2` P. * 4 x 2`+1` gol. score Tawa / 2` Pause * 15` Tawa o. Newa nach Wahl bei Ippon Wechsel</p>	<p>17:00 – 18:30 h Krafttraining IK * 4x20 Bauch + Rücken * 3x6/3x4 Bankdrücken * 3x6/3x4 Bankziehen oder Klimmz. * keine Beinübung * 3x6/3x4 Standrudern</p> <p>allg. Ausdauer 30 Min. Spiel Fußball</p> <p>Pragstarter freie Einteilung</p>	<p>09:00 – 11:00 h Techniktraining Nage-komi freies Techniktraining</p> <p>19:00 – 21:00 h Judo / Randori</p>	<p>Reisetag</p>	<p>Internationales Super A Turnier Prag (CZE)</p> <p>-60 Trupka (T) -66 Kulisch (T) -73 Brendel (T) -73 Huck (T) -81 Wanner (T) -81 Bischof (T)</p>	<p>Internationales Super A Turnier Prag (CZE)</p> <p>-90 Ultsch (T) -90 Dempf (T) -100 Jurack (3 Pl.) -100 Gürschner (T) +100 Tölzer (7 Pl.) +100 Möller (T)</p>

Trainingsplan BSP Köln vom 01.03. – 07.03.2004 (März 10 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Vorbereitung OS Qualifikationsturnier 2 Woche (Wettkampfwoche) vor dem IT-A Prag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>07:00 – 16:00 SPOFÖ Militärischen Dienst</p> <p>1 TE allg. Ausdauer 60 Min. Spiel Fußball</p> <p>2 TE 17:00-19:00 h Krafttraining IK * 4x20 Bauch + Rücken * 7x6 Bankdrücken * 7x6 Bankziehen * 7x6 Beinübung * 7x6 Standrudern * 5x8 Schulterübung</p>	<p>3 TE 09:00-11:00 h Judo Technikr. * Laufen + Übungen * Druck-, u. Zugkampfa. erst spielerisch denn Wettkampfnah * Drucksituat. R:R / R:L * Zugsituat. R:R / R:L * 10 x 6 Nage-komi * 1x4' Tori 3 Nage-k. Vers. Uke hat dabei eine Hand in seinem Gürtel * 1x4' Nage-k. Uke darf Ausweichen Tori 3 Nage-k. Vers. * 1x4' Nage-k. Uke darf Ausweichen u. mit Fußtech. stören Tori 3 Nage-k. Vers. * 1x4' Nage-k. Uke darf Blocken Tori 3 Nage-k. Vers. * 1x4' Nage-k. Uke darf Kontern Tori 3 Nage-k. Vers.</p> <p>4 TE 14:30-16:00 h Schnelligkeitstr.</p> <p>5 TE 19:00-21:00 h Judo / Randori * Aufw. * 5' Überg. Tawa/Newa * 2 x (4x4 U-K Spez T.+ 2 Nage-k. re) * 2 x (4x4 U-K Spez T.+ 2 Nage-k. li.) * 3 x 5' Tawa / Gruppe * 3 x 5'+1' gol. score * 4 x 2' Tawa * 15' Newa für alle</p>	<p>6 TE allg. Ausdauer 30 Min Ausdauerlauf + Gymnastik</p> <p>7 TE 17:00-19:00 h Krafttraining IK (+ reaktiv KT) * 4 x 20 – 30 Bauchübung u. Rumpfaufrichten * 4 x 6 Kniebeuge * 4 x 6 Kasten hüpfen * 4 x 6 Bankz. * 4 x 6 reaktiv Seile * 4 x 6 Bankdr. * 4 x 6 reakt. Liegest. * 5 x 6 Standr. * 5 x 6 Seitheben</p> <p>8 TE 19:00-21:00 h Judo / Randori * Laufen * Sumoringen / R:L Hüftwurf-, Vorrückkampf * U-M Gegendreherkampf * 10' Uchi-komi + Nage-komi * 6 x 6' (2' Tawa/ 2' Nawa/2' Tawa mit 2' Pause</p>	<p>9 TE 14:30-16:00 h Judo Technikr. freies Training</p> <p>10 TE 19:00-21:00 h Judo / Randori * Aufw. * Uchi-komi + Nage-komi in Bahnen * 8 x 5' Tawa/Gruppe</p>	<p>(4 TE +) 11 TE 09:00-11:00 h Schnelligkeitstr. 7 Stationen 6 Sek. Belastung 1 Min. Pause</p> <p>+ allg. Ausdauer 60 Min. Spiel Fußball</p>	<p>12 TE Krafttraining IK</p>	

Internationales EJU TC in Hamburg vom 23.-29.02.2004 (Februar 9 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Vorbereitung OS Qualifikationsturnier **3 Woche (Wettkampfwoche)** vor dem IT-A Prag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>1 TE 09:00-11:00 h Judo / Randori * 5' Laufen Aufw. * 3 x 5' Nawa für alle * 10 Min. Uchi-komi * 7 x 5' Tawa/Gruppe (Leiter Wieneke)</p> <p>2 TE 16:00-18:00 h Judo / Randori * 5' Laufen Aufw. * 2 x 5' Nawa für alle * 10 Min. Uchi-komi * 8 x 5' Tawa/Gruppe (Leiter Wieneke)</p>	<p>3 TE 11:00-13:00 h Judo / Randori * 5' Laufen Aufw. * 4 x 5' Nawa für alle * 10 Min. Uchi-komi * 7 x 5' Tawa/Gruppe (Leiter Trautmann)</p> <p>4 TE 18:00-20:00 h Judo / Randori * 5' Laufen+Gymn. * 10 Min. Uchi-komi * 10x 5' Tawa/Gruppe (Leiter Wieneke)</p>	<p>5 TE 09:00-11:00 h Judo / Randori * 5' Laufen+Gymn. * 4 x 5' Nawa für alle * 10 Min. Uchi-komi * 6 x 5' Tawa/Gruppe (Leiter Wieneke)</p> <p>6 TE 16:00-18:00 h Judo / Randori * 5' Laufen+Gymn. * 10 Min. Uchi-komi * 8 x 5' Tawa/Gruppe (Leiter Trautmann)</p> <p>OS – Athleten 6 TE Krafttraining ÜT * 4x20 Bauch + Rücken Bankdrücken * 3x8 / 2x6 / 2x4 Bankziehen * 3x6 / 3 x4 Beinübung * 3x8 / 2x6 / 2x4 Standrudern</p>	<p>7 TE 09:30-11:30 h Judo / Randori Männer + Frauen * 5 x 5' Nawa für alle * 10 Min. Uchi-komi * 6 x 5' Tawa/Gruppe Gruppeneinteilung Frauen / Männer (Leiter Wieneke)</p> <p>8 TE 16:30-18:30 h Judo / Randori Männer + Frauen * 5 x 5' Nawa für alle * 10 Min. Uchi-komi * 7 x 5' Tawa/Gruppe Gruppeneinteilung Frauen / Männer (Leiter Littkopf)</p>	<p>9 TE 09:30-11:00 h Judo / Randori Männer + Frauen * 5 x 5' Nawa für alle * 5' Uchi-komi * 5 x 5' Tawa/Gruppe Gruppeneinteilung Frauen / Männer (Leiter Wieneke)</p>	Freies Training	Freies Training
Amoussou + Möbius = ganze Woche Verletzt	Güschner = ganze Woche Verl 7, 8 u. 9 TE wieder leicht Randori					

Frank Wieneke

BSP Köln Trainingsplan u. Otto World Cup 16.-22.02.2004 (Februar 8 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Vorbereitung OS Qualifikationsturnier (Wettkampfwoche) vor dem IT-SA Hamburg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>17:00 – 18:30 h Krafttraining IK * 3-4x20 Bauch + Rücken * 4x4/2x2 Bankdrücken * 4x4/2x2 Bankziehen * 4x4/2x2 Beinübung * 4x4/2x2 Standrudern</p> <p>allg. Ausdauer 30 Min Ausdauerlauf + Gymnastik</p>	<p>09:00 – 11:00 h Techniktraining * Laufen + spielerisch mit Kumi-k. + Fuß-techn. Aufw. * 4x4+1 explos. U-K + N-K re. * 4x4+1 explos. U-K + N-K li. * 40 - 60 Nage-komi * 2x4' alle 30'' Nage-komi Versuche im Wechsel Uke darf Ausweichen</p> <p>19:00 – 21:00 h Judo / Randori * 5' Laufen * Überg. Tawa-Newa * 10' Uchi-komi * 2x4' (3x Wurfvers den Rollentausch) * 7x5' Tawa / 2' P. * 4 x 2'+1' gol. score Tawa / 2' Pause * 2 x 5' Tawa o. Newa nach Wahl mit 1' Pause</p>	<p>Krafttraining IK * 3-4x20 Bauch + Rücken * 4x4/2x2 Bankdrücken * 4x4/2x2 Bankziehen * keine Beinübung * 4x4/2x2 Standrudern</p> <p>allg. Ausdauer 30 Min. Spiel Fußball</p> <p>Hamburgstarter freie Einteilung</p>	<p>09:00 – 11:00 h Techniktraining Nage-komi freies Techniktraining</p> <p>19:00 – 21:00 h Judo / Randori</p>	<p>Reisetag</p>	<p>Internationales Super A Turnier Hamburg (GER)</p> <p>-60 Trupka (T) -60 Schefolt (T) -60 Gussenberg (T) -60 Leitert (T)</p> <p>-66 Kulisch (5 Pl.) -66 Boezio (T) -66 Göpfert (T) -66 Müller, M. (T)</p> <p>-73 Korb (T) -73 Amoussou (T) -73 Brendel (T) -73 Möbius (T)</p> <p>-81 Wanner (T) -81 Hein (5 Pl.) -81 Molt (T) -81 Bischof (5 Pl.)</p>	<p>Internationales Super A Turnier Hamburg (GER)</p> <p>-90 Ultsch (7 Pl.) -90 Knobloch (T) -90 Jamet (7 Pl.) -90 Dempf (9 Pl.)</p> <p>-100 Jurack (5 Pl.) -100 Peters (T) -100 Pille (T) -100 Gürschner (T)</p> <p>+100 Tölzer (2 Pl.) +100 Möller (3 Pl.) +100 Bähr (T) +100 Hubert (T)</p>

Trainingsplan für Tr.-Camp in Paris vom 09. – 15.02.2004 (Februar 7 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Vorbereitung OS Qualifikationsturnier 2 Woche (Wettkampfwache) vor dem IT-SA Hamburg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Trainings-Camp Paris</p> <p>1 TE 14:30-16:30 h Judo / Randori * 15` indiv. Aufwär. * 10x5` Tawa/Gruppe</p> <p>Teilnehmer IT-C -60 Gussenberg -66 Göpfert -66 Kulisch -73 Möbius -81 Wanner -90 Dempf -90 Jamet -100 Jurack -100 Gürschner +100 Möller +100 Tölzer</p>	<p>Trainings-Camp Paris</p> <p>2 TE 10:30-12:00 h Judo / Randori * 5 x 5` Nawa f. Alle * 6 x 5` Tawa/Gruppe Indiv. Aufgaben</p> <p>3 TE 16:30-18:30 h Judo / Randori * 15` indiv. Aufwär. * 10x5` Tawa/Gruppe Indiv. Aufgaben</p>	<p>Trainings-Camp Paris</p> <p>4 TE 09:00-11:00 h Judo / Techniktr. * Spielerisch mit Kumi-kata und Tawa Aufwärmen * der Partner schiebt und es wird gegehalten, keinen Schritt rückwärts. * wenn Uke weiter schiebt die Situation mit frontalen Sumi-gaeshi lösen. * 5x9+1 Uchi-komi + Nage-komi rechts * 5x9+1 Uchi-komi + Nage-komi links * aus der Bewegung U-K + N-K zum Zeitpunkt wenn Uke umgreifen will * Gymnastik</p> <p>5 TE 14:30-16:30 h Judo / Randori * 15` indiv. Aufwär. * 8 x 5` Tawa/Gruppe</p>	<p>Trainings-Camp Paris</p> <p>6 TE Männer + Frauen 10:00-12:00 h Judo / Randori * 2 x 5` Nawa f. Alle * 6 x 5` Tawa/Gruppe Indiv. Aufgaben</p> <p>7 TE Männer + Frauen 15:00-17:30 h Judo / Randori * 15` Bahnen Uchi-k. * 8 x 5` Tawa/Gruppe</p> <p>Rückreise nach dem Training</p>	<p>allg. Ausdauer</p> <p>45 Min. Lauf + 10 Min. Gymnastik</p>	<p>Für Hamburg Starter Krafttraining IK * 4x20 Bauch + Rücken * 4x6/2x4 Bankdrücken * 4x6/2x4 Bankziehen * 4x6/2x4 Beinübung * 4x6/2x4 Standrudern</p> <p>IT A Turnier Budapest (HUN) -66 Müller (9 Pl.) -66 Boezio (T) ü. LV -73 Korb (T) -73 Amoussou (T)</p>	<p>alle anderen frei</p> <p>IT A Turnier Budapest (HUN) -81 Bischof (3 Pl.) -90 Ultsch (7 Pl.) -90 Knobloch (T) ü. LV -100 Pille (T) +100 Hubert (9 Pl.) +100 Bähr (3 Pl.) ü. BGS</p>
<p>Knobloch = auf eigene Kosten zum Turnier + TC angereist. TC nur Mo. +Fr. Tölzer = Kein Training leichte Nackenverl.</p>	<p>Tölzer = 2 TE abgebrochen, Nackenverl. 3TE KT + 45` Fahrradergom. Göpfert = 2+3 TE kein Randori Ellenbogenverl. Gürschner = 3 TE Krafttr.</p>	<p><u>Techniktraining für:</u> Göpfert, Kulisch, Möbius, Dempf, Jamet, Gürschner, Jurack und Tölzer <u>Randori für:</u> Gussenberg und Möller <u>Krafttraining für:</u> Wanner</p>	<p>Gürschner = 6 TE Krafttr. Tölzer = Kein Training Ausdauertraining</p>		<p>Jurack = 14 Feb. Geburst.</p>	

Frank Wieneke

BSP Köln Trainingsplan + IT-SA Turnier Paris vom 02.02.-08.02.2004 (Januar 6 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Vorbereitung OS Qualifikationsturnier 1 Woche (Wettkampfwoche) vor dem IT SA Paris

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Für Paris Starter Krafttraining IK</p> <ul style="list-style-type: none"> * 4x20 Bauch + Rücken * 6-7x6 Bankdrücken * 6-7x6 Bankziehen * 6-7x6 Beinübung * 6-7x6 Standrudern <p>17:00 – 19:00 h Judo Randori</p> <ul style="list-style-type: none"> * 15` Uci-komi * 8 x 5` Tawa/Gruppe <p>Fahrt nach IT-C in Spa (BEL) Jurack, Knobloch, Gürschner u. Tölzer</p>	<p>09:00 – 11:00 h Techniktraining</p> <ul style="list-style-type: none"> * 10` Ballspiel Ballkontakte * Druckkampf am Mattenr. Rücken immer in Mattenmitte * 40 - 60 Nage-komi * 2x(6x3) Nage-komi <p>Versuche im Wechsel Uke darf Ausweichen 1xdito mit Fußtechniken stören</p> <p>19:00 – 21:00 h Judo Randori (Leiter Bazynski)</p>	<p>Für Paris Starter Krafttraining IK</p> <ul style="list-style-type: none"> * 4x20 Bauch + Rücken * 6-7x6 Bankdrücken * 6-7x6 Bankziehen * Keine Beinübung mehr * 6-7x6 Standrudern <p>danach</p> <p>Ausdauer Spiel 30 Minuten + Gymnastik</p>	<p>09:00 – 11:00 h Techniktraining</p> <p>19:00 – 21:00 h Judo Randori (Leiter Bazynski) FRA Starter wer will</p>	<p>09:00 Uhr Abfahrt zum IT-SA Paris (FRA)</p>	<p>Internationales Super A Turnier Paris (FRA)</p> <ul style="list-style-type: none"> -60 Gussenberg (nur Wettkbeob. + TC) -66 Kulisch (T) -66 Göpfert (T) -73 Möbius (T) -81 Wanner (nur Wettkbeob. + TC) 	<p>Internationales Super A Turnier Paris (FRA)</p> <ul style="list-style-type: none"> -90 Dempf (T) -90 Jamet (T) -100 Jurack (9 Pl.) -100 Gürschner (5 Pl.) +100 Tölzer (T) +100 Möller (nur Wettkbeob. + TC)

Frank Wieneke

ITC Podolsk (RUS) vom 26.01. – 01.02.2004 (Januar 5 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Vorbereitung OS Qualifikationsturnier **2 Woche vor dem IT SA Paris**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Trainings-Camp Podolsk RUS</p> <p>Anreise zum IT-C nach Podolsk (RUS)</p> <p style="text-align: center;">1 TE 16:00-19:00 h Judo / Randori * 15` indiv. Aufwär. * 4 x 5` Nawa f. Alle * 6 x 5` Tawa/Gruppe</p>	<p>Trainings-Camp Podolsk RUS</p> <p style="text-align: center;">2 TE 10:30-13:00 h Judo / Randori * 15` indiv. Aufwär. * 4 x 5` Nawa f. Alle * 6 x 5` Tawa/Gruppe</p> <p style="text-align: center;">3 TE 16:30-19:00 h Judo / Randori * 15` indiv. Aufwär. * 4 x 5` Nawa f. Alle * 6 x 5` Tawa/Gruppe</p>	<p>Trainings-Camp Podolsk RUS</p> <p style="text-align: center;">4 TE 09:30-11:00 h Techniktraining Für Hubert, Knobloch, Göpfert und Boezio</p> <p>Krafttraining ÜT * 4x20 Bauch + Rücken * 3x8 / 2x6 / 2x4 Bankdrücken * 3x8 / 2x6 / 2x4 Bankziehen * Indiv. Beinübung * 3x8 / 2x6 / 2x4 Standrudern Für Gürschner, Jurack, Dempf, Tölzer</p> <p style="text-align: center;">2 TE 16:30-19:00 h Judo / Randori * 15` indiv. Aufwär. * 7 x 5` Nawa f. Alle mit 1` Wechselp.</p>	<p>Trainings-Camp Podolsk RUS</p> <p>06:00 h Abreise für Gürschner, Boezio, Göpfert, Hubert, Dempf und Kemmer</p> <p style="text-align: center;">09:30 – 10:30 h Ausdauer Spiel Fußball</p> <p style="text-align: center;">12:30 Uhr Abfahrt zum Flughafen nach Moskau (RUS)</p> <p>12:30 h Abreise für Tölzer, Jurack, Knobloch, Bischof und Wieneke</p>	<p>Empfehlung Für alle Paris Starter Freier Tag</p>	<p style="text-align: center;">Indiv. Training</p> <p style="text-align: center;">Empfehlung Für alle Paris Starter</p> <p style="text-align: center;">Krafttraining ÜT * 4x20 Bauch + Rücken * 3x8 / 2x6 / 2x4 Bankdrücken * 3x8 / 2x6 / 2x4 Bankziehen * indiv. Beinübung * 3x8 / 2x6 / 2x4 Standrudern</p>	<p style="text-align: center;">Indiv. Training</p> <p style="text-align: center;">Empfehlung Für alle Paris Starter</p> <p style="text-align: center;">Ausdauer – Lauf oder Spiel 40-45 Minuten</p>
Möbius = Abgereist wegen Hämoridenentzündung	Bischof = wieder eine Entzündung am Schienbein, kein Judo	Bischof = kein Training	Bischof = kein Fußball sondern Krafttr. / ÜT			

Frank Wieneke

BSP Köln + IT-SA Moskau Trainingsplan vom 19.01.-25.01.2004 (Januar 4 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Vorbereitung OS Qualifikationsturnier 1 Woche (Wettkampfwoche) vor dem IT SA Moskau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>07:00 – 16:00 SPOFÖ Militärischen Dienst</p> <p>Empfehlung Moskau Starter Krafttraining ÜT * 4x20 Bauch + Rücken * 3x8 / 2x6 / 2x4 Bankdrücken * 3x8 / 2x6 / 2x4 Bankziehen * 3x8 / 2x6 / 2x4 Beinübung * 3x8 / 2x6 / 2x4 Standrudern</p>	<p>09:00 – 10:45 h Techniktraining * 15' Aufw. Laufen * freies Üben * 2 x 4' alle 30 Sec. Angreifer und Verteidiger Wechsel Verteidiger darf nur Ausweichen</p> <p>19:00 – 21:00 h Judo / Randori (Leiter Reeh)</p>	<p>Moskau Starter Krafttraining ÜT * 4x20 Bauch + Rücken * 3x8 / 2x6 / 2x4 Bankdrücken * 3x8 / 2x6 / 2x4 Bankziehen * keine Beinübung mehr * 3x8 / 2x6 / 2x4 Standrudern</p> <p>danach</p> <p>Ausdauer Spiel Fußball 30 Minuten + Gymnastik</p>	<p>09:00 – 10:45 h Techniktraining * 15' Aufw. Laufen * freies Üben</p> <p>19:00 – 21:00 h Judo / Randori (Leiter Reeh) RUS Starter wer will</p>	<p>04:00 Uhr Abfahrt zum IT-SA Moskau (RUS)</p>	<p>Internationales Super A Turnier Moskau (RUS)</p> <p>-60 kein Starter -66 Göpfert (T) -66 Boezio (T) -73 Möbius (T)</p>	<p>Internationales Super A Turnier Moskau (RUS)</p> <p>-81 Bischof (9 Pl.) -90 Knobloch (T.) -90 Dempf (7 Pl.) -100 Jurack (9 Pl.) -100 Gürschner (T) +100 Hubert (T) +100 Tölzer (3 Pl.)</p>

Frank Wieneke

IT-C Mittersill + OS Test Turnier in Athen vom 12. – 18.01.2004 (Januar 3 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Vorbereitung OS Qualifikationsturnier 2 Woche vor dem IT SA Moskau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Trainings-Camp Mittersill AUT 07:00 h Frühstück 3 TE 08:30-10:00 h Judo / Randori * 15` indiv. Aufwär. * 5` Uchi-komi * 5 x 5` Tawa/Gruppe * 5 x 5` Newa f. alle</p> <p>4 TE 16:00 – 18:00 h Krafttraining MA * 4x20 Bauch + Rücken * 6-7x8 Bankdrücken * 6-7x8 Bankziehen * 6-7x8 Beinübung * 5x8 Standrudern * 5x8 Seith. o. Nackendr. Nur für die Moskau Starter Tölzer, Hubert, Gürschner, Jurack, Dempf, Knobloch, Möbius (Schwergewichtl)</p> <p>16:00 – 17:00 h Ausd. Reg.-Lauf Nur für die Moskau Starter Kulisch, Göpfert. (Leichtgewichtl. kein KT)</p>	<p>Trainings-Camp Mittersill AUT 08:00 h Frühstück 5 TE 10:15-11:45 h Judo / Randori * 15` indiv. Aufwär. * 10` Bahnen U-K * 5 x 5` Tawa/Gruppe * 5 x 5` Newa/Alle</p> <p>6 TE 18:00-19:30 h Techniktraining * Spielerisch mit Kumi-kata und Tawa Aufwärmen * K-K R:R mit beiden Händen die Führhand des Partners kontrollieren * bzw. diagonal vor den Bauch drücken und mit Fußfeger nachwischen * K-K R:L durch hoch u. runter führen der Zug-hand das Umschschlingen des Armes verhindern. * Freies Arbeiten an den eigenen Techniken 50` * Gymnastik</p>	<p>Trainings-Camp Mittersill AUT 07:00 h Frühstück 7 TE 08:30-10:00 h Judo / Randori * 15` indiv. Aufwär. * 10` Bahnen U-K * 5 x 5` Tawa/Gruppe * 4 x 5` Newa/Alle</p> <p>8 TE 15:30-17:30 h Judo / Randori * 15` indiv. Aufwär. * 10` Bahnen U-K * 8 x 5` Tawa/Gruppe * 4 x 5` Newa/Alle</p> <p><u>Teilnehmer IT-C Mittersill</u> -66 Göpfert, M. (DJB) -66 Müller, M. (LV-HE) -66 Kulisch, A. (DJB) -66 Boezio, R. (LV) -73 Amoussou, W. (DJB) -73 Möbius (DJB) -73 Korb (LV) -81 Bischof, B. (DJB) -90 Pfeil, T. (Projektförde.) -90 Knobloch, V. (DJB) -100 Gürschner, D. (DJB) -100 Jurack, M. (DJB) -100 Pille (DJB) +100 Hubert, H. (DJB) +100 Tölzer, A. (DJB) + 100 Bähr + Finzelb. (LV) Trainer Wieneke Physio = Kemmer (DJB)</p>	<p>06:00 h Abreise von Mittersill nach Athen von München aus Wieneke, Littkopf, Bischof, Pille, Rau, Harnier u.Böhm</p> <p>Trainings-Camp Mittersill AUT 08:00 h Frühstück 9 TE 10:15-11:45 h Judo / Randori * 15` indiv. Aufwär. * 3 x 6` Newa/Alle * 5 x 5` Tawa/Gruppe</p> <p>Abreise der restlichen Nationalmannschaft nach der 9 TE</p>	<p>Internationales OS Test Turnier Athen (GRE) -66 Kg Kein Starter</p> <p>Empfehlung Für alle Moskau Starter Freier Tag</p>	<p>Internationales OS Test Turnier Athen (GRE) -81 Kg Ole Bischof 2 Platz</p> <p>Empfehlung Für alle Moskau Starter Krafttraining MA * 4x20 Bauch + Rücken * 6-7x8 Bankdrücken * 6-7x8 Bankziehen * 6-7x8 Beinübung * 5x8 Standrudern * 5x8 Seith. o. Nackendr.</p>	<p>Internationales OS Test Turnier Athen (GRE) -100 Kg Thomas Pille 3 Platz</p> <p>Empfehlung Für alle Moskau Starter Ausdauer - Lauf 40-45 Minuten</p>
Amoussou = Krank	Amoussou = Abgereist mit Dausch Fieber / Angina	Hubert = Geburtstag Tölzer, Gürschner, Knobloch = kein Judo / KT Kulisch = Krank kein Judo				

Frank Wieneke

Inhalte Tests in München und IT-C Kleinwalsertal + Mittersill vom 05.-11.01.2004

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Vorbereitung OS Qualifikationsturnier 3 Woche vor dem IT SA Moskau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>13:00-18:00 h BT 3 Test für Männer Nationalkader Max - Krafttest Blutunters. konnte nicht durchgeführt werden</p> <p>2 TE 18:00-19:30 h Techniktraining * 3 x 4 Newa * 15' Uchi-komi in Bahnen Kontaktziehen, rückw. Pulling aut, vorw. Kodokan, seitw. kawai-eshi und Steping aut. * Alle vier Eingänge im Viereck ansetzen 2x8 pro Seite * freies Techniktraining</p> <p><u>Teilnehmer Test München</u> -66 Göpfert, M. -66 Kulisch, A. -66 Boezio, R. -73 Amoussou, W. -73 Möbius, M. -81 Bischof, B. -81 Wannner, F. -90 Pfeil, T. -90 Knobloch, V. -100 Gürschner, D. -100 Jurack, M. +100 Hubert, H. +100 Tölzer, A. Trainer Wieneke</p>	<p>3 TE 09:00-11:00 h Feldstufentest für Männer Nationalkader</p> <p>Abreise zum IT-C nach Kleinwalsertal 12:30 Abf. von München 15:00 Ankunft Kleinwalser.</p> <p>IT-C Kleinwalsertal 1 TE (Wieneke) 17:30-19:00 h Judo / Randori * 2 x 4 Newa wer unten liegt gewinnt * 5' Newa Uchi-komi * 4 x 4 Min. Newa * 5 Min. Uchi-komi * 5x5 Min. Tawa in einer Gruppe</p> <p>Teilnehmende Nationen EST, SLO ♀, NRW, POR, GER, 2xUSA ♂, 1xSUI ♂</p> <p>Möbius = Entzündung am Knie 3 TE ausgesetzt</p>	<p>IT-C Kleinwalsertal 2 TE (Wieneke) 11:00-13:00 h Judo / Randori * 10 Min. Lauf. + Üb. * 10' Bahnen U-K * 8x6 Min. Tawa pro Gruppe</p> <p>3 TE (Wieneke) 17:00-19:00 h Judo / Randori * 3 x 3 Min. Newa * 10' indiv. Uchi-komi * 12 x 5 Min. Tawa Randori / in dreier Grupp. (A-B/B-C/C-A usw. also immer 2x5' hinter-einander dann 5' Pause * 20' Newa bei Ippon Wechsel</p> <p><u>Teilnehmer IT-C Kleinwal.</u> -66 Göpfert, M. (DJB) -66 Müller, M. (LV-HE) -66 Kulisch, A. (DJB) -66 Boezio, R. (LV) -73 Amoussou, W. (DJB) -73 Möbius (DJB) -81 Bischof, B. (DJB) -90 Pfeil, T. (Projektförde.) -90 Knobloch, V. (DJB) -100 Gürschner, D. (DJB) -100 Jurack, M. (DJB) +100 Hubert, H. (DJB) +100 Tölzer, A. (DJB) Trainer Wieneke Physio = Kemmer (DJB)</p> <p>Möbius = Entzündung am Knie 4 TE ausgesetzt</p>	<p>IT-C Kleinwalsertal 4 TE (Wieneke) 09:00-11:00 h Judo / Randori * 5 Min. Laufen + Übungen * S-N einhaken im Wechsel in Bahnen * Hüftwechselrutschen in Bahnen * Uki-goshi/Finte Kampf R:L bzw. L:R * 5' indiv. Uchi-komi * 3x6 Min. Tawa / Gruppe * 4x2 Min. Tawa / Gruppe * 3x5 Min. Tawa o. Newa nach Wahl / Gruppe</p> <p>Deutsches Team Nachmittag frei</p>	<p>IT-C Kleinwalsertal 5 TE (Wieneke) 11:00-13:00 h Judo / Randori * 5 Min. Laufen + Übungen * 5' Überg. Newa/Tawa * 10' indiv. Uchi-komi * 3x6 Min. Tawa / Gruppe * 4x6 Min. Tawa/Newa pro Gruppe (Newa auf zuruf)</p> <p>6 TE (Wieneke) 17:00-19:00 h Judo / Randori * 5 Min. Laufen + Übungen * 5 Min. Sumoringen * 10' indiv. Uchi-komi * 9 x 5 Min. Tawa Randori / in dreier Grupp. (A-B/B-C/C-A usw. also immer 2x5' hinter- * 3x4' + 1' Golden Score pro Gruppe</p>	<p>IT-C Kleinwalsertal 6 TE (Littkopf) 09:00-10:30 h Judo / Randori * 5 Min. Laufen + Übungen * 3x5' Newa für alle * 10' indiv. Uchi-komi * 3x5 Min. Tawa / Gruppe <u>Moskau Starter kein Judo</u></p> <p>Abreisetag zum IT-C nach Mittersill 12:00 Abf. vom Kleinwalsertal 16:30 Ankunft Mittersill</p> <p>18:00 – 18:30 h Ausdauer Reg. - Lauf <u>Nur für die Moskau Starter</u></p> <p>19:00 h Abendessen für alle Nationen im Hotel Kogler</p> <p>RUS Starter haben heute Judotraining Frei</p>	<p>Trainings-Camp Mittersill AUT 08:00 h Frühstück 1 TE 10:15-12:15 h Judo / Randori * 10' indiv. Aufwär. * 2x5' Newa * 10 x 5' Tawa pro Gruppe</p> <p>2 TE 18:00-19:30 h Judo / Randori * 15' indiv. Aufwär. vor 18:00 * 5 Min. Uchi-komi * 5 x 5' Tawa pro Gruppe * 30 Min Newa bei Ippon Wechsel</p> <p>Teilnehmende Nationen HUN, ITA, CZE, GBR, AUT, BEL, SUI, CRO, ISR, NED, SLO, (LV = NRW, BE, SA, HE, WÜ und BY), 2xUSA ♂,</p> <p>Kulisch = Geburtstag</p>

Internationales TC Kleinwalsertal vom 06.-10.01.2004

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Anreise bis 16:00 Uhr	ab 07:00 h Frühstück	ab 07:00 h Frühstück	ab 07:00 h Frühstück	ab 07:00 h Frühstück
1 TE Judo Randori 17:30-19:00 h Men + Women	2 TE Judo Randori 09:00-11:00 h = Women 11:00-13:00 h = Men	4 TE Judo Randori 09:00-11:00 h = Men 11:00-13:00 h = Women	5 TE Judo Randori 09:00-11:00 h = Women 11:00-13:00 h = Men	7 TE Judo Randori 09:00-11:00 h Men + Women
ab 20:00 h Abendessen	ab 12:00 h Mittagessen	ab 12:00 h Mittagessen	ab 12:00 h Mittagessen	ab 12:00 h Mittagessen
	3 TE Judo Randori 15:00-17:00 h = Women 17:00-19:00 h = Men	Individuelles Training	6 TE Judo Randori 15:00-17:00 h = Women 17:00-19:00 h = Men	Abreise der Nationen
	Sauna	Sauna	Sauna	
	ab 19:30 h Abendessen	ab 19:30 h Abendessen	ab 19:30 h Abendessen	

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 05.01.2004 Änderungen vorbehalten