

Trainingsplanung in der Sportart Judo Olympische Spiele 2008

+

Krafttraining, Übungen und Planung in der Sportart Judo Olympische Spiele 2008

von Frank Wieneke

Trainingsplanung in der Sportart Judo Olympische Spiele 2008

von Frank Wieneke

Frank Wieneke

Trainerakademie Köln des DOSB · Guts-Muths-Weg 1 · 50933 Köln · Fon (+49) 221. 94875-0 · Fax (+49) 221. 94875-20 · info@trainerakademie-koeln.de

Rahmenplan bzw. Terminplan 2005 – 2008 der Olympiastarter im Judo

Rahmentrainingsplan + Krafttraining 2003 für die Männer Judo - Nationalmannschaft

Rahmenpläne/Rahmentr. Pl. 01-04 / Änderungen vorbehalten

| Monat | Januar 2003 | | | | | Februar 2003 | | | | März 2003 | | | | April 2003 | | | | Mai 2003 | | | | Juni 2003 | | | | | |
|--|------------------------------|-----------------|----------|-----------------|--------------------|---------------------------|-----------------|-----------------|------------|------------|------------------|--------------|------------------|------------------------------|-----------------|-----------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|-----------|----|--------------------|--------------------|--------------------|--------------|
| Woche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| Tr.- Camps | 5. Milit. Tr.-C 1. DEURAN | IT-C Keinw.-Tal | I-TC AUT | I-TC AUT | I-TC RUS | | I-TC FRA | | I-TC GER | | | I-TC POL | | Te/Ta Kondi. | | TC CZE | DEURA EM UWW | EM UWW | | | | | | Te/Ta Knnst TC ROM | Te/Ta Knnst TC ROM | Te/Ta Knnst TC ROM | |
| LV oder DJB | DJB/LV | DJB/LV | DJB/LV | DJB/LV | DJB | | DJB | | DJB/LV | | | DJB | DJB | DJB | | DJB | DJB/LV | DJB/LV | | | | | | DJB | DJB | DJB | |
| Wettkämpfe | | | ADH DEM | IT-SA Mosk. RUS | IT-A GEO IT-B Vise | IT-SA Paris FRA I-TC Vise | IT-A Budap. HUN | IT-SA Hamb. GER | | | IT-A Varsov. POL | IT-A Rom ITA | IT-A Tallinn EST | | IT-B London GBR | | | | | | EM Dussel. GER *Team EM | | | | | | |
| LV oder DJB | | | | DJB | DJB Vise=LV | DJB TC Vise=LV | DJB | DJB | | | DJB | DJB + LV | DJB keine Teiln. | | LV | | | | | | | | | | | | |
| Krafttraining | Ma 7x8 | MA 7x8 | MA 7x8 | ÜT 7x8/6/4 | ÜT 7x8/6/4 | ÜT 6x8/6/4 | IK 6-7x6 | IK 6x6/4/2 | ÜT 7x8/6/4 | ÜT 7x8/6/4 | IK 6x6/4 | IK 6x6/4 | Ma 7x8 | MA/RE 5x8 +3x8 re | Ma 7x8 | IK/SK 7x6 | IK/SK 7x6-4 | IK/SK 6x6-4 | IK/SK 6x4-2 | IK/SK 4x4-2 | | | | Ma 5-6x8 Einstig | KAD 6x 20-30 | KAD 6x 20-30 | KAD 6x 20-30 |
| Komplexü. | 6x8 | 6x8 | 6x8 | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | 6x8 | 6x8 | 6x6 | ---- | ---- | ---- | ---- | | | | 3-4x8 | 6x12 | 6x10 | 6x10 |
| Team Wettk. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | BULI 1 | | | EU-C 1 Vorr. | BULI 2 | BULI 3 | |
| Tests/Video | BT3+FsT Mak-K-T Bluttest IAT | | | | | | | Video IAT | | | | | | BT3+FsT Mak-K-T Bluttest IAT | | | Video IAT | Video IAT | | Video IAT | | | | +IAT | +IAT | +IAT | |
| Olympiaqualifikationsphase halbe Punktzahl | | | | | | | | | | | | | | | | | OS-Qualifikat. Punkte | | | | | | | | | | |

| Monat | Juli 2003 | | | | August 2003 | | | | | September 2003 | | | | | Oktober 2003 | | | | November 2003 | | | | Dezember 2003 | | | | | |
|---|-----------|------------|--------|------------|-------------|------------|------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------------|---------------|------|-----------|--------|--------------|------------|--------------------------|-------------|---------------|------|------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------|
| Woche | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | |
| Tr.- Camps | | I-TC ESP | | I-TC FRA | | | I-TC GER | WM UWW | WM UWW | | | | | | | | | | | | | | | I-TC BRA | I-TC BRA | | | |
| LV oder DJB | | In Europa | | In Europa | | | DJB/LV | DJB LV | DJB LV | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wettkämpfe | | | | | | IT-B IDEM | | Univer- siede KOR Taega | Univer- siede KOR Taega | Do. der 04.09 Abreise nach Japan | WM Osaka. JPN | | | | Gruppe EM | | DEM Abens- berg | | | | | | | | | | | |
| LV oder DJB | | | | | | LV | | ADH | ADH | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Krafttraining | Ma 7x8 | ÜT 7x8/6/4 | MA 7x8 | ÜT 7x8/6/4 | Ma 7x8 | ÜT 7x8/6/4 | IK/SK 7x6 | IK/SK 7x6-4 | IK/RE 6x6-4 | IK/RE 6x4-2 | | | | Ma 7x8 | Ma 7x8 | ÜT 7x8/6/4 | IK/SK 7x6 | | | | | Ma 5-6x8 Einstig | KAD 6x (2x15) | KAD 6x (2x15) | MA 4-7x10 | KAD 6x20 | Ma 7x10 | Ma 7x10 |
| Komplexü. | 6x8 | 6x8 | 6x8 | 6x6 | 6x6 | ---- | 4x8 möglich | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | 3-4x8 | 6x10 | 6x10 | 4x10 | 4x10 | 5-6x8 | 5-6x8 |
| Krafttraining OS Qualifizierten ab Nov. 2003 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Ma 5-6x8 Einstig | KAD 6x (2x15) | KAD 6x (2x15) | KAD 6x (2x15) | KAD 6x (2x15) | Ma 7x12 | Ma 7x12 |
| Komplexü. OS Qualifizierten ab Nov. 2003 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3-4x8 | 5-6x10 | 5-6x10 | 5-6x10 | 5-6x10 | 6x8 | 6x8 |
| Team Wettk. | BULI 4 | BULI 5 | | | | | | | | | | | | BULI 6 | BULI 7 | BULI 8 VF | EU-C 2 Fin. | BULI 9 HF+P | | | | | | | | | | |
| Tests/Video | | | | | | Video IAT | Bluttest WM Team | Video IAT | Video IAT | | | | Video IAT | | | | | Video IAT | | | | | | | | | | |
| BT Frank Wieneke | | | | | | | | | | | | | | | | | OS-Qualifikat. = 5 Platz | | | | | | | | | | | |

Frank Wieneke - Trainingsplanung in der Sportart Judo Olympische Spiele 2008

Trainerakademie Köln des DOSB · Guts-Muths-Weg 1 · 50933 Köln · Fon (+49) 221. 94875-0 · Fax (+49) 221. 94875-20 · info@trainerakademie-koeln.de



Frank Wieneke - Trainingsplanung in der Sportart Judo Olympische Spiele 2008

Trainerakademie Köln des DOSB · Guts-Muths-Weg 1 · 50933 Köln · Fon (+49) 221. 94875-0 · Fax (+49) 221. 94875-20 · info@trainerakademie-koeln.de

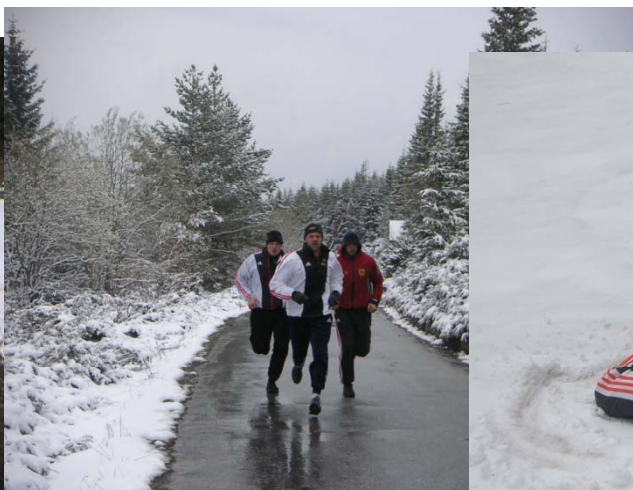
EM + OS Technik, Taktik u. Kondi. Lg. vom 29.03.-03.04.2004 in Köln (März 14 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2004

7. Woche vor der EM

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---------|
| Anreise bis 12:00 h 1 TE 14:00-15:30 h Judo Tech./Takt. 2 TE 17:00-19:00 h Übungen der 2+12 TE Krafttraining MA/Reaktiv KT * 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 für Minsk Starter allg. Ausdauer 30' Regenerat. Lauf + Gymnastik Sauna | 07:00 h Frühstück Blutuntersuchung 3 TE 09:00-12:00 h BT 3 Test für Kernkader 7 Km Ausdauerlauf für alle anderen nach Max Kraft Test 09:00-12:00 Max Kraft Test BD, BZ, KB u. SR 4 TE 15:00-16:30 h Judo Tech./Takt. 5 TE 19:00-21:00 h Judo Tech./Takt. Randori Sauna | 07:00 h Frühstück restl. Blutunters. 6 TE 09:00-11:00 h Feldstufentest Kernkader Techniktraining für alle anderen 09:00-12:00 Rest Max K. Test BD, BZ, KB u. SR 12:45 – 14:00 h Vortrag Ernährung 7 TE 15:00 – 16:30 h Krafttraining Komplexüb. 6 x 8 Kniebeuge + 4 x 8 Sprungknieb. (o. Kasten hüpfen) 6 x 8 Kreuzheben 6 x 8 Reißen o. Umsetz. / Reißknieb. +30 Min. Gymn. | 07:00 h Frühstück 8 TE 09:00-11:00 h allg. Ausdauer + spez. Intervall 7 Km Ausdauerlauf + ohne Judoanzug Intervalle + 3x1' (=8') + 1x30'' (=4') 9 TE 15:00-16:30 h Judo Tech./Takt. 10 TE 19:00-21:00 h Judo Tech./Takt. Randori Sauna | Frühstück 07:00 h 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 12 TE 15:00-17:00 h Krafttraining MA/Reaktiv KT 6+4 Sätze x 8 Wied. (ohne Kniebeuge) 13 TE 19:00-21:00 h Judo Tech./Takt. Randori Sauna | 07:00 h Frühstück Schlüsselabgabe vor dem Training 14 TE 09:00-11:00 h Judo Tech./Takt. Randori Abfahrt Freitag um 17:00 Uhr Wieneke, Dempf u. Jurack Internationales Super A Turnier Tbilisi (GEO) -90 Dempf (1 Platz) -100 Jurack (T) | |

Frank Wieneke (Stand 23.03.2004) Änderungen vorbehalten



Frank Wieneke - Trainingsplanung in der Sportart Judo Olympische Spiele 2008

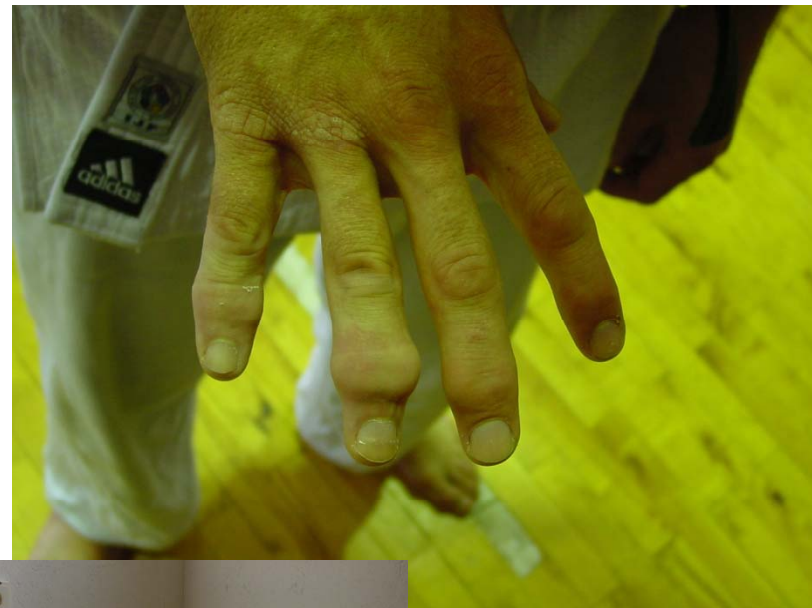
Trainerakademie Köln des DOSB · Guts-Muths-Weg 1 · 50933 Köln · Fon (+49) 221. 94875-0 · Fax (+49) 221. 94875-20 · info@trainerakademie-koeln.de

Höhen TC vom 26.04.-03.05.2008 auf Belmeken = 2050 Meter (April/Mai 17./18. Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2008

16/15. Woche vor den Olympischen Spielen in Peking

| Samstag 26.04.09 | Sonntag 27.04.08 | Montag 28.04.08 | Dienstag 29.04.08 | Mittwoch 30.04.08 | Donnerstag 01.05.08 | Freitag 02.05.08 | Samstag 03.05.08 |
|--|--|---|---|--|---|--|--|
| <p>Höhen – TC BUL</p> <p>Ankunft auf Belmeken Rielier Gebirge 19:00 h</p> <p><u>6 Teilnehmer IT-C</u> -100 Gerzer, Dominik -100 Peters, Dimitri -100 Behrla, Benjamin -100 Jurack, Michael +100 Tölzer, Andreas +100 Bierau, Tino Trainer: Wieneke, F. Physio: Tanir, Murat vom 26.04.-01.05.08 Neumeier, Rainer vom 01.-11.05.08</p> <p>Mo. 28.04.08 + Do. 01.05.08 + 05.+08.0508 Andreas Tölzer spez. Koordinat. ⇒ 4x10 Meter U-M re.+li. Hüpfen mit Gummis. u Schwungb. ⇒ 4x6 U-M Hüpfen um 180° in die Standwaage re.+li. ⇒ 3-4x10 Meter U-M li. Hüpfen mit 2 Gummis. i. Händen ⇒ 3-4x10 U-M li. Zughandübung in der Standwaage = U-M Position</p> | <p>10:00-12:00 h allg. Ausdauer 60' Ausdauerlauf 40' =10xBumerangl. Bahn ⇒ Rolle ⇒ 10 Hockstreckspr. ⇒ Bahn ⇒ Rolle ⇒ 20 S-N Uchi-komi re. + li. dann der andere Laufen Während der andere läuft 10 Rumpfkreisen +20' Dehnung</p> <p>16:00-17:30 h Krafttr.KAD/MA 4x10 W. mit Belast. Zeit = 4''-0''-1''-1'' ⇒ Bauch-u. Rückenüb. 4 x bis es bren. + 10 ⇒ Kniebeuge 4 x 10 ⇒ Bankdr. 4 x 10 ⇒ Schrägb. 4 x 10 ⇒ Bankz. 4 x 10 ⇒ Klimmz. 4 x 10 ⇒ Standrudern 4 x 10</p> <p>17:30-18:30 h allg. Ausdauer 60' Spiel Basketball (Koordination)</p> | <p>10:00-11:00 h allg. Ausdauer 60' Ausdauerlauf 11:00-12:00 h Kraft+Koordinat. Gummi-Seile ⇒ 4x15 Kontaktz. auf Ringerpuppe re.+li. ⇒ 4x15 U-K 180° Drehung re.+li. ⇒ 4x15 Teilbew. Spez. T. re.+li. +20' Dehnung</p> <p>16:00-17:00 h KT-Komplexüb. ⇒ Bauch-u. Rückenüb. 4 x bis es bren. + 10 ⇒ einb. Knieb. 4 x 10 ⇒ Kreuzh. 6 x 10 ⇒ Umsetz. o. Reiß. o. Reißknieb. 6 x 10</p> <p>17:00-18:00 h Spez. Koordinat. 160 Nage-komi in Weichbodenmatte ohne Judogi ⇒ 10x8 Nage-k re. ⇒ 10x8 Nage-k li. +20' Dehnung</p> | <p>10:00-12:00 h allg. Ausdauer 45' Laufen zur Staumauer und zurück + Tennisfitness-TE pro Üb. 1' =2 Durchg. ⇒ Hüpf. + Seilspr. ⇒ Schulterbrü. + Bocksp. ⇒ Klappm.+Hockstr-Sp. ⇒ Trommelüb. + Seilspr. ⇒ Scheibenw. + Bockspr. ⇒ Liegest. + Hockstr.-Sp. ⇒ Korsackenüb. + Seilspr. +20' Dehnung</p> <p>freier Nachmittag</p> | <p>16:00-18:00 h spez. Ausdauer Newa Randori ⇒ 10x1' 3er Randori den Oberen ablösen ⇒ 5 Min. Newa Uchi-k ⇒ 5 x 12 Min. Newa mit 3' Pause +20' Dehnung</p> <p>16:00-18:00 h allg. Ausdauer 2 St. Bergsteigen und Wandern + Laufen = 1 x Nase + 10 Runden laufen um Sportplatz</p> | <p>10:00-12:00 h spez. Ausdauer 3er Uchi-komi Randori Tawa ⇒ 10' Tiegerball ⇒ 10 x 10 Uchi-komi letzte Nage-komi ⇒ 10 x 8 + 2 Nage-k. 3er Uchi-komi ⇒ 5 x 7 Min. 2' Pause Tawa Rand. locker spieler. Angriffsketten +20' Dehnung</p> <p>16:00-17:30 h Krafttr. KAD 100 Wiederh. mit 60% vom Max-Wert BD, BZ, SR + Kniebeuge(-10Kg) 100 Bauch+Rücken alle Übungen mit weniger Kg a. 60%</p> <p>17:30-18:30 h Kraft+Koordinat. Gummi-Seile ⇒ 4x15 Kontaktz. auf Ringerpuppe re.+li. ⇒ 4x15 U-K 180° Drehung re.+li. ⇒ 4x10 Uchi-mata Hüpfen re. + li. +20' Dehnung</p> | <p>10:00-11:30 h allg. Ausdauer 60' Spiel Fußball (Koordination) +30 Min. Dehnung</p> <p>16:00-17:00 h KT-Komplexüb. ⇒ Bauch-u. Rückenüb. 2 x bis es bren. + 10 ⇒ Kreuzh. 6 x 10 ⇒ 4x10 Umsetz., Reiß. o. Reißknieb. ⇒ 50 Klimmzüge</p> <p>17:00-18:00 h Technikerwerb Spez. Koordinat. 84 Nage-komi in Weichbodenmatte mit Judogi ⇒ 7x6 Nage-k re. ⇒ 7x6 Nage-k li. +20' Dehnung</p> | <p>10:00-12:00 h spez. Ausdauer Uchi-komi Tawa Randori ⇒ 10' Aufw. Newa ⇒ 5 indiv. Gymn. ⇒ 6 x 9+1 Uchi-komi letzte Nage-komi ⇒ 4 x 7 Min. Tawa mit 3' Pause ⇒ 4 x 10 Min. Newa mit 3' Pause +20' Dehnung</p> <p>freier Nachmittag</p> |



Frank Wieneke - Trainingsplanung in der Sportart Judo Olympische Spiele 2008

Trainerakademie Köln des DOSB · Guts-Muths-Weg 1 · 50933 Köln · Fon (+49) 221. 94875-0 · Fax (+49) 221. 94875-20 · info@trainerakademie-koeln.de

Olympische Spiele - UJV vom 18.-26.07.2008 in der Sportschule Kienbaum (Juli 29/30 Kw)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2008

4./3. Woche vor den Olympischen Spielen in Peking

| Freitag | Samstag | Sonntag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|--|--|--|---|--|--|---|--|
| <p>Anreise bis 17:00 h</p> <p>CK 17:30 -18:30 h 19:00-21:00 h Judo Randori Nage-komi</p> <p>Sauna</p> <p><u>Olympia - Team</u> -81 Bischof, O. Ers. Maresch, S. Ers. Huck, D. (Abs.) -90 Pinske, M. -100 Behrla, B. Ers. Peters, D. Ers. Jurack, M. +100 Tölzer, A. Ers. Bierau, T.</p> <p><u>CK Werte von</u> <u>den OS Startern</u> <u>und Ersatzmännern</u></p> | <p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-11:30 h Wettkampfnaher Hochbelastung Randoriform (Laktat)</p> <p>16:00-18:30 h Wettkampfnaher Hochbelastung Randoriform (Laktat)</p> <p>Sauna</p> | <p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-11:00 h Judo Randori</p> <p>OS-Team = allg. Ausdauer 30 Min. Ausdauerlauf (Laktat) +45' Gummiseil +20' Gymn.</p> <p>Sauna Regeneration</p> <p>OS-Starter 11:00-12:30 h 13:00-14:30 h Video indiv.</p> <p>16:00-18:00 h Spiel alle Athleten außer Olympia - Team</p> | <p>CK 07:15 h 07:30 h Frühstück</p> <p>09:30-11:30 h Judo Te./Takt. Nage-komi</p> <p>16:00-18:00 h Judo Randori Situationsran. Nage-komi</p> <p>Sauna</p> | <p>CK 07:15 h 07:30 h Frühstück</p> <p>09:00-10:30 h Olympia - Team 10:30-12:00 h Trainingsgruppe 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</p> <p>18:00-19:00 h aktuelle Wettkampfregele Kampfrichter Stefan Bode</p> <p>Sauna</p> | <p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-12:00 h Wettkampfnaher Hochbelastung (Laktat)</p> <p>16:00 – 18:30 h Wettkampfnaher Hochbelastung (Laktat)</p> <p>Sauna</p> | <p>CK 08:15 h 08:30 h Frühstück</p> <p>10:00-11:30 h OS-Team allg. Ausdauer 30 Min. Regenerationslauf (Laktat) +30' Gummiseil +20' Gymn.</p> <p>OS-Starter 11:30-14:30 h Video indiv.</p> <p>16:00-18:00 h Spiel alle Athleten außer Olympia - Team</p> <p>Sauna</p> | <p>CK 07:15 h 07:30 h Frühstück</p> <p>09:30-11:30 h Judo Te./Takt. Situationsran. Nage-komi</p> <p>15:00-16:30 h Olympia - Team 16:30-18:30 h Trainingsgruppe Krafttraining IK+Reaktiv KT 4+4 Sätze x 6 Wied. + 30' Lauf/Spiel</p> <p>Sauna</p> | <p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-12:00 h Wettkampfnaher Hochbelastung (Laktat)</p> <p>11 TE 15:00 – 16:30 h Judo Randori (letzte CK Abnahme)</p> |



Frank Wieneke - Trainingsplanung in der Sportart Judo Olympische Spiele 2008

Trainerakademie Köln des DOSB · Guts-Muths-Weg 1 · 50933 Köln · Fon (+49) 221. 94875-0 · Fax (+49) 221. 94875-20 · info@trainerakademie-koeln.de

Krafttraining, Übungen und Planung in der Sportart Judo Olympische Spiele 2008

von Frank Wieneke

Frank Wieneke

Trainerakademie Köln des DOSB · Guts-Muths-Weg 1 · 50933 Köln · Fon (+49) 221. 94875-0 · Fax (+49) 221. 94875-20 · info@trainerakademie-koeln.de

Rahmentrainingsplan + Krafttraining 2003 für die Männer Judo - Nationalmannschaft

Rahmenpläne/Rahmentr. Pl. 01-04 / Änderungen vorbehalten

| Monat | Januar 2003 | | | | | Februar 2003 | | | | März 2003 | | | | April 2003 | | | | Mai 2003 | | | | Juni 2003 | | | | | |
|--|------------------------------|-----------------|----------|-----------------|--------------------|---------------------------|-----------------|-----------------|------------|------------|------------------|--------------|------------------|------------------------------|-----------------|-----------|--------------|-------------|-------------|-------------|----|-----------|-----------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------------|
| Woche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| Tr.- Camps | 5. Milit. Tr.-C 1. DEURAN | IT-C Keimw.-Tal | I-TC AUT | I-TC AUT | I-TC RUS | | I-TC FRA | | I-TC GER | | | I-TC POL | | Te/Ta Kondi. | | TC CZE | DEURA EM UWW | EM UWW | | | | | | Te/Ta Knns TC ROM | Te/Ta Knns TC ROM | Te/Ta Knns TC ROM | |
| LV oder DJB | DJB/LV | DJB/LV | DJB/LV | DJB/LV | DJB | | DJB | | DJB/LV | | | DJB | DJB | DJB | | DJB | DJB/LV | DJB/LV | | | | | | DJB | DJB | DJB | |
| Wettkämpfe | | | ADH DEM | IT-SA Mosk. RUS | IT-A GEO IT-B Vise | IT-SA Paris FRA I-TC Vise | IT-A Budap. HUN | IT-SA Hamb. GER | | | IT-A Varsov. POL | IT-A Rom ITA | IT-A Tallinn EST | | IT-B London GBR | | | | | | | | | | | | EM Dussel. GER *Team EM |
| LV oder DJB | | | | DJB | DJB Vise=LV | DJB TC Vise=LV | DJB | DJB | | | DJB | DJB + LV | DJB keine Teiln. | | LV | | | | | | | | | | | | DJB |
| Krafttraining | Ma 7x8 | MA 7x8 | MA 7x8 | ÜT 7x8/6/4 | ÜT 7x8/6/4 | ÜT 6x8/6/4 | IK 6-7x6 | IK 6x6/4/2 | ÜT 7x8/6/4 | ÜT 7x8/6/4 | IK 6x6/4 | IK 6x6/4 | Ma 7x8 | MA/RE 5x8 +3x8 re | Ma 7x8 | IK/SK 7x6 | IK/SK 7x6-4 | IK/SK 6x6-4 | IK/SK 6x4-2 | IK/SK 4x4-2 | | | | Ma 5-6x8 Einstig | KAD 6x 20-30 | KAD 6x 20-30 | KAD 6x 20-30 |
| Komplexü. | 6x8 | 6x8 | 6x8 | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | 6x8 | 6x8 | 6x6 | ---- | ---- | ---- | ---- | | | | 3-4x8 | 6x12 | 6x10 | 6x10 |
| Team Wettk. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | BULI 1 |
| Tests/Video | BT3+FsT Max-K-T Bluttest IAT | | | | | | | Video IAT | | | | | | BT3+FsT Max-K-T Bluttest IAT | | | Video IAT | Video IAT | | | | | Video IAT | | | | +IAT |
| Olympiaqualifikationsphase halbe Punktzahl | | | | | | | | | | | | | | OS-Qualifikat. Punkte | | | | | | | | | | | | | |

| Monat | Juli 2003 | | | | August 2003 | | | | | September 2003 | | | | | Oktober 2003 | | | | November 2003 | | | | Dezember 2003 | | | | | | |
|---|-----------|------------|--------|------------|-------------|------------|------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------------|---------------|------|-----------|--------------------------|--------------|------------|-----------------|-------------|---------------|------|------|------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------|
| Woche | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | |
| Tr.- Camps | | I-TC ESP | | I-TC FRA | | | I-TC GER | WM UWW | WM UWW | | | | | | | | | | | | | | | I-TC BRA | I-TC BRA | | | | |
| LV oder DJB | | In Europa | | In Europa | | | DJB/LV | DJB LV | DJB LV | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wettkämpfe | | | | | | IT-B IDEM | | Univer- siede KOR Taega | Univer- siede KOR Taega | Do. der 04.09 Abreise nach Japan | WM Osaka. JPN | | | | Gruppe EM | | DEM Abens- berg | | | | | | | | | | | | |
| LV oder DJB | | | | | | LV | | ADH | ADH | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Krafttraining | Ma 7x8 | ÜT 7x8/6/4 | MA 7x8 | ÜT 7x8/6/4 | Ma 7x8 | ÜT 7x8/6/4 | IK/SK 7x6 | IK/SK 7x6-4 | IK/RE 6x6-4 | IK/RE 6x4-2 | | | | Ma 7x8 | Ma 7x8 | ÜT 7x8/6/4 | IK/SK 7x6 | | | | | Ma 5-6x8 Einstig | KAD 6x (2x15) | KAD 6x (2x15) | MA 4-7x10 | KAD 6x20 | Ma 7x10 | Ma 7x10 | |
| Komplexü. | 6x8 | 6x8 | 6x8 | 6x6 | 6x6 | ---- | 4x8 möglich | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | ---- | 3-4x8 | 6x10 | 6x10 | 4x10 | 4x10 | 5-6x8 | 5-6x8 | |
| Krafttraining OS Qualifizierten ab Nov. 2003 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Ma 5-6x8 Einstig | KAD 6x (2x15) | KAD 6x (2x15) | KAD 6x (2x15) | KAD 6x (2x15) | Ma 7x12 | Ma 7x12 |
| Komplexü. OS Qualifizierten ab Nov. 2003 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3-4x8 | 5-6x10 | 5-6x10 | 5-6x10 | 5-6x10 | 6x8 | 6x8 |
| Team Wettk. | BULI 4 | BULI 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tests/Video | | | | | | Video IAT | Bluttest WM Team | Video IAT | Video IAT | | | | Video IAT | | BULI 6 | BULI 7 | BULI 8 VF | EU-C 2 Fin. | BULI 9 HF+P | | | | | | | | | | |
| BT Frank Wieneke | | | | | | | | | | | | | | OS-Qualifikat. = 5 Platz | | | | | | | | | | | | | | | |

Frank Wieneke - Krafttraining, Übungen und Planung in der Sportart Judo Olympische Spiele 2008

Trainerakademie Köln des DOSB · Guts-Muths-Weg 1 · 50933 Köln · Fon (+49) 221. 94875-0 · Fax (+49) 221. 94875-20 · info@trainerakademie-koeln.de

Krafttraining Methoden, Sätze, Wiederholungen für Judoka

| Methode | KAD = Kraftausdauer | MA = Muskelaufbau | ÜT = Übergangs-, Pyramidentraining | IK = Intramuskuläre Koordination | RE = Reaktivkraft- training |
|-----------------------|---|---------------------------------------|--|--|---|
| Wiederholungen | 15 - 30 | 12 - 8 | 8 – 4/2 | 6 - 2 | 6 - 2 |
| Trainingsphase | Vorbereitungs- -phase | Vorbereitungs- -phase | Training-Camp Bundesliga Qualifikationsturniere | Qualifikations- turniere UWV | UWV |

Stand 02.08.2009 Krafttraining/Optimal-Plan Jugend-Erw.

Krafttraining - Planung über 5 Monate (Jugend – Erwachsene)

| Monat | 5 | | | | | 4 | | | 3 | | | 2 | | | 1 | | | | | |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|-------|-------|-------|
| Wochen | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Methode | KAD | KAD | KAD | KAD | KAD | MA | MA | MA | MA | MA | MA | MA | MA | MA | ÜT | ÜT | IK/SK | IK/SK | IK/SK | IK/SK |

| Ausführ. | Zirkeltraining | Einzelü. | Einzelübungen | Einzelübungen | Einzelübung | Einzelübung | Einzelübung | Einzel | Einzel | Einzel | Einzel | Einzel |
|----------------------------|--|--------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Satz und Wiederholungszahl | 4-5 Durchgänge mit 30, 45 oder 60 Sekunden Belastung Pause 30-60 Sec. | 5-7 Sätze 20-15 Wiederholungen | 5-7 Sätze mit 20-15 Wiederholungen | 5-8 Sätze mit 12 Wiederholungen | 6-8 Sätze mit 10 Wiederholungen | 7-8 Sätze mit 8 Wiederholungen | 5-10 Sätze mit 8-4 Wiederhol. (stumpfe Pyramide) 5-10 Sätze mit 6-1 Wiederhol. (spitze Pyramide) | 6-8 Sätze mit 6 Wiederholungen | 6-8 Sätze mit 6 Wiederhol. | 6-8 Sätze mit 4-6 Wiederhol. | 6-7 Sätze mit 2-4 Wiederhol. | 4-6 Sätze mit 2-4 Wiederhol. |
| Art der Übung | Hauptsächlich eingelenkige Übungen | → → | eingelenkige- u. Grundübungen im Verhältniss 50/50 | Grundübungen | Grundübungen | Grundübungen | Grundübungen | Grundübungen | Grundübungen | Grundübungen | Grundübungen | Grundübungen |

| Ausgewählte Übungen | Rumpf = Crunches, Bend ups Beine = Beinstrecker, Beinbeuger Brust = Flayings Rücken = in Bauchlage Seitheben Schulter = Seitheben Arme = Bizepcurl, Trizepcurl und Unterarmcurl Gummiseilübungen | → | Rumpf = Crunches u. Bend ups Beine = Beinstr. Beinbeuger u. Kniebeuge Brust = Flayings u. Bankdrücken Rücken = in Bauchlage Seitheben u. Bankziehen, Nackenziehen Schulter = Seitheben, Standrudern und Nackendrücken | → | Rumpf = Crunches und Bend ups Beine = Kniebeuge (beid-, o. einbeinig), Beinpresse und Auffallschritte Brust = Bankdrücken und Schrägbankdrücken Rücken = Bankziehen, Nackenziehen und Klimmzüge Schulter = Standrudern, Seitheben und Nackendrücken | → | Rumpf = Crunches u. Bend ups Brust = Bankdrücken Rücken = Bankziehen o. Klimmz. Schulter = Standrudern (7-1 Wo. verstärkt) Schnelligkeitstr. Medizinballwürfe Gummiseilzieh. Nage-komi |
|---------------------|---|---|--|---|--|---|---|
|---------------------|---|---|--|---|--|---|---|

| Komplexüb. Sätze x Wie. | //////////////////// | Reißen, Reißkniebeuge, Umsetzen, Kreuzheben, und / oder Auffallschritte 4 - 5 x 8 - 10 pro Trainingseinheit | //////////////////// | //////////////////// |
|-------------------------|----------------------|---|----------------------|----------------------|
| | //////////////////// | 4 - 5 x 6 - 4 / TE | //////////////////// | //////////////////// |

| Komplexüb. Sätze x Wie. | Seile – klettern 10-15 x 1 Seil pro Trainingseinheit | Seile – klettern 15-20 x 1 Seil pro Trainingseinheit 3 Armzüge hoch und 2 wieder herunter usw. | Seile – klettern 6-8x1 Seil m. Gew. | Seile – klettern 8 - 10 x Seilsprint/TE+reakt. Reaktiv |
|-------------------------|---|---|--|--|
|-------------------------|---|---|--|--|

| | |
|---|---------|
| KT für Jugend B (männlich u. weiblich) | |
| KT für Jugend A (männlich u. weiblich) | |
| KT für Junioren (männlich u. weiblich) | möglich |
| KT für Männer und Frauen | |

 BT Frank Wieneke / **Legende:** KAD=Kraftausdauer / MA=Muskelaufbau / ÜT=Übergangstraining / IK=Intramuskuläre Koordination / SK=Schnellkrafttraining

Krafttraining Programm über 20 Wochen

| Woche / Datum | 20-19 Woche | 18-17 Woche |
|---|----------------------------------|----------------------------------|
| KT-Form | KAD = Kraftausdauer | KAD = Kraftausdauer |
| Übungen | Sätze x Wiederh. | Sätze x Wiederh. |
| Bauchübungen im Wechsel mit Rumpfaufrichten | 4-5 x 20-30 bis es brennt +10 | 4-5 x 20-30 bis es brennt +10 |
| Kniebeuge | 6-7 x 10 | 6-7 x 10 |
| Beinstrecker | 6-7 x 15 | 6-7 x 10 |
| Beinbeuger | 6-7 x 15 | 6-7 x 10 |
| Bankdrücken | 6-7 x 15 | 6-7 x 10 |
| Kurz h. Drücken | 6-7 x 15 | 6-7 x 10 |
| im Wechsel mit Bankziehen | 6-7 x 15 | 6-7 x 10 |
| Seitheb. I. Bauchlage | 6-7 x 15 | 6-7 x 10 |
| Nackenziehen im Wechsel mit Standrudern | 6-7 x 15 6-7 x 15 | 6-7 x 10 6-7 x 10 |
| Seitheben im Wechsel mit Nackendrücken | 6-7 x 15 6-7 x 15 | 6-7 x 10 6-7 x 10 |
| Unterarm Curl | 4 x 15-20 | 4 x 15-20 |
| Bizeps Curl | 4 x 15-20 | 4 x 15-20 |
| Trizeps Curl | 4 x 15-20 | 4 x 15-20 |
| SEILE klettern | 30-40 / Woche | 30-40 / Woche |
| Komplexübung | 5-6 x 10 | 5-6 x 10 |

Stand 02.08.2006

| Woche / Datum | 16-15 Woche | 14-12 Woche |
|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
| KT-Form | MA = Muskelaufbautraining | MA = Muskelaufbautraining |
| Übungen | Sätze x Wiederh. | Sätze x Wiederh. |
| Bauchübungen im Wechsel mit Rumpfaufrichten | 4-5 x 20-30 bis es brennt + 10 | 4-5 x 20-30 bis es brennt + 10 |
| Kniebeuge | 7-8 x 12 | 7-8 x 10 |
| Bankdrücken im Wechsel mit Bankziehen | 7-8 x 12 7-8 x 12 | 7-8 x 10 7-8 x 10 |
| Klimmzüge oder Nackenziehen im Wechsel mit Seitheben und Nackendrücken | 7-8 x 12 5-6 x 12 5-6 x 12 | 7-8 x 10 5-6 x 10 5-6 x 10 |
| Standrudern | 7-8 x 12 | 7-8 x 10 |
| SEILE klettern | 30-40 / Woche | 30-40 / Woche |
| Komplexübung | 7 x 8 | 7 x 8 |

Stand 02.08.2006

Krafttraining Programm über 20 Wochen

| Woche / Datum | 11-9 Woche | 8-7 Woche |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|
| KT-Form | MA = Muskelaufbautraining | ÜT = Pyramidentraining |
| Übungen | Sätze x Wiederh. | Sätze x Wiederh. |
| Bauchübungen im Wechsel mit Rumpfaufrichten | 4-5 x 20-30 bis es brennt + 10 | 4-5 x 20-30 bis es brennt + 10 |
| Kniebeuge | 7-8 x 8 | 4 x 8 2 x 6 2 x 4 |
| Bankdrücken im Wechsel mit Bankziehen | 7-8 x 8 7-8 x 8 | 4 x 8 2 x 6 2 x 4 |
| Klimmzüge oder Nackenziehen im Wechsel mit | 7-8 x 8 | 4 x 8 2 x 6 2 x 4 |
| Seitheben und Nackendrücken | 5-6 x 8 5-6 x 8 | 5-6 x 8 5-6 x 8 |
| Standrudern | 7-8 x 8 | 4 x 8 / 2 x 6 2 x 4 |
| SEILE klettern | 30-40 / Woche | 8-10 x 2 Seile pro TE |
| Komplexübung | 7 x 8 | 6 x 6 |

Stand 02.08.2006

| Woche / Datum | 6 Woche | 5 Woche |
|---|--|--|
| KT-Form | IK = Intrmuskuläres Koordinationstraining | IK = Intrmuskuläres Koordinationstraining |
| Übungen | Sätze x Wiederh. | Sätze x Wiederh. |
| Bauchübungen im Wechsel mit Rumpfaufrichten | 4-5 x 20-30 bis es brennt + 10 | 4-5 x 20-30 bis es brennt + 10 |
| Kniebeuge | 7-8 x 6 | 7-8 x 6 |
| Bankdrücken im Wechsel mit Bankziehen | 7-8 x 6 | 7-8 x 6 |
| Klimmzüge oder Nackenziehen im Wechsel mit | 7-8 x 6 | 7-8 x 6 |
| Seitheben und Nackendrücken | 5-6 x 8 5-6 x 8 | 5-6 x 8 5-6 x 8 |
| Standrudern | 7-8 x 6 | 7-8 x 6 |
| SEILE klettern | 8-10 x 1 Seil + Gewicht pro TE | 8-10 x 1 Seil + Gewicht pro TE |
| Komplexübung | 6 x 6 | 6 x 6 |

Stand 02.08.2006

Krafttraining Programm über 20 Wochen

| Woche / Datum | 4 Woche | 3 Woche | 2 Woche | 1 Woche |
|--|---|---|---|---|
| KT-Form | IK = Intrmuskuläres Koordinationstraining | IK = Intrmuskuläres Koordinationstraining | IK = Intrmuskuläres Koordinationstraining | IK = Intrmuskuläres Koordinationstraining |
| Termine | UWV | UWV | | Wettkampfwoche |
| Übungen | Sätze x Wiederh. | Sätze x Wiederh. | Sätze x Wiederh. | Sätze x Wiederh. |
| Bauchübungen im Wechsel mit Rumpfaufrichten | 4-5 x 20-30 bis es brennt + 10 | 4-5 x 20-30 bis es brennt | 3-4 x 20-30 | 3 x 15-20 |
| Kniebeuge | 4 x 6 4 x 4 | 7-8 x 6 | ////// | ////// |
| Bankdrücken o. Klimmzü. + Gew. im Wechsel mit Bankziehen | 4 x 6 4 x 4 | 7-8 x 6 | 3-4 x 4 2-3 x 2 | 2-3 x 4 2-3 x 2 |
| Klimmzüge oder Nackenziehen im Wechsel mit Seitheben und Nackendrücken | 4 x 6 4 x 4 | ////// | ////// | ////// |
| | 5-6 x 8 5-6 x 8 | 4-5 x 8 4-5 x 8 | ////// | ////// |
| Standrudern | 4 x 6 4 x 4 | 6-8 x 6 | 4-6 x 4-2 | 4 x 4-2 |
| SEILE klettern | 8-10 x 1 Seil + Gewicht pro TE | 8-10 x 1 Seil + Gewicht pro TE | ////// | ////// |
| Komplexübung | ////// | ////// | ////// | ////// |

Stand 02.08.2006

Kondition/Krafttraining/KT-KAD

Kraftausdauer

| | |
|---|--|
| Bauchübungen im Wechsel mit Rumpfaufrichten | 4 – 5 x bis es brennt + 10 4 – 5 x bis es brennt + 10 |
| Kniebeuge im Wechsel mit Beinstrecker | 6 x 15 6 x 15 |
| Bankdrücken im Wechsel mit Liegestütz | 6 x 15 6 x 15 |
| Bankziehen oder Klimmzüge im Wechsel mit Seitheben in Bauchlage | 6 x 15 6 x 15 |
| Standrudern im Wechsel mit Seitheben oder Nackendrücken | 6 x 15 6 x 15 |
| Dips im Wechsel mit Bizps Curl | 5-6 x bis es brennt + 10 5-6 x bis es brennt + 10 |
| Gymnastik | 20-30 Minuten |

BT Frank Wieneke

Kondition/Krafttraining/KT-Kompl.-Üb.

Kraft - Komplexübungen

| | |
|---|---|
| Bauchübungen im Wechsel mit Rumpfaufrichten | 4 x bis es brennt +10 W. 4 x bis es brennt + 10 W. |
| ein-, oder beidbeinige Kniebeuge | 4 x 10 |
| Kreuzheben | 6 x 12 |
| Reißen oder Umsetzen (bei Verletzung Reißkniebeuge) | 6 x 12 |
| Klimmzüge | 100 |
| Gymnastik Frank Wieneke | 20-30 Minuten |

Kraftausdauer (15-25 Wiederholungen)

100 Wiederholungen mit 60% vom Max - Wert

| Name, Vorname | Bankdr. | Bankz. | Klim.+Kg | Knieb. | Standr. |
|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Datum | | | | | |
| Max – Wert | | | | | |
| 60% vom Max – Wert | | | | | |
| | Wiederh. | Wiederh. | Wiederh. | Wiederh. | Wiederh. |
| 1. Satz | | | | | |
| 2. Satz | | | | | |
| 3. Satz | | | | | |
| 4. Satz | | | | | |
| 5. Satz | | | | | |
| 6. Satz | | | | | |
| 7. Satz | | | | | |
| 8. Satz | | | | | |
| 9. Satz | | | | | |
| 10. Satz | | | | | |

BT Frank Wieneke

Kraftausdauer/Muskelaufbau (15-8 Wiederholungen)

60 Wiederholungen mit 70% vom Max - Wert

| Name, Vorname | Bankdr. | Bankz. | Klim.+Kg | Knieb. | Standr. |
|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Datum | | | | | |
| Max – Wert | | | | | |
| 70% vom Max – Wert | | | | | |
| | Wiederh. | Wiederh. | Wiederh. | Wiederh. | Wiederh. |
| 1. Satz | | | | | |

Muskelaufbau/IK (10-6/4 Wiederholungen)

50 Wiederholungen mit 80% vom Max - Wert

| Name, Vorname | Bankdr. | Bankz. | Klim.+Kg | Knieb. | Standr. |
|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Datum | | | | | |
| Max – Wert | | | | | |
| 80% vom Max – Wert | | | | | |
| | Wiederh. | Wiederh. | Wiederh. | Wiederh. | Wiederh. |
| 1. Satz | | | | | |

Kraftwerten Belmeken (BUL) 11.+14.11.2007
100 Wiederholungen mit 60% vom Max Kraft – Wert
mit etwas reduzierten Werten wegen der 2050 Meter Höhe

| Tölzer, A. | | | +100 Kg | | | TE=11./14.11.2007 | | | | | | | | | |
|-------------------|----------|-------|---|---------|---------|--------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Datum | 18.06.07 | | 1 S. | 2 S. | 3 S. | 4 S. | 5 S. | 6 S. | 7 S. | 8 S. | 9 S. | 10 S. | 11 S. | 12 S. | 13 S. |
| | M-wert | 60% | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh |
| BD | 170 | 100 | 15/20 | 20/20 | 20/20 | 18/18 | 16/18 | 11/4 | | | | | | | |
| BZ | 150 | 90 | 19/20 | 18/25 | 18/25 | 16/20 | 16/- | 13/- | | | | | | | |
| KB | 130 vor. | 70/60 | 8/12 | 8/12 | 10/12 | 10/60Kg 12/60kg | 10/12 | 10/12 | 10/12 | 10/12 | 10/10 | 9/- | 9/- | 7/- | |
| SR | 90 | 50 | 20/25 | 20/23 | 20/22 | 20/20 | 20/- | | | | | | | | |
| KZ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bauch | 200 W. | | 20/30 | 20/30 | 20/30 | 20/30 | 20/30 | 20/30 | 20/20 | 20/- | 20/- | 20/- | | | |
| Rücken | 200 W. | | 20/30 | 20/30 | 20/30 | 20/30 | 20/30 | 20/30 | 20/20 | 20/- | 20/- | 20/- | | | |
| Bemerkungen | | | Knieb. ab den 3ten Satz nur noch mit 60 Kg = Beine waren müde | | | | | | | | | | | | |

| Jurack, M. | | | -100 Kg | | | TE=11./14.11.2007 | | | | | | | | | |
|-------------------|----------|-----|----------------|---------|---------|--------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Datum | 18.06.07 | | 1 S. | 2 S. | 3 S. | 4 S. | 5 S. | 6 S. | 7 S. | 8 S. | 9 S. | 10 S. | 11 S. | 12 S. | 13 S. |
| | M-wert | 60% | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh | Wiederh |
| BD | 155 | 90 | 15/15 | 15/15 | 15/15 | 15/15 | 15/15 | 15/15 | 10/10 | | | | | | |
| BZ | 125 | 70 | 15/15 | 15/15 | 15/15 | 15/15 | 15/15 | 15/15 | 10/10 | | | | | | |
| KB | 120 vor. | 60 | 15/15 | 15/15 | 15/15 | 15/15 | 15/15 | 15/10 | 10/11 | -/4 | | | | | |
| SR | 80 | 45 | 20/20 | 20/20 | 20/20 | 20/20 | 20/20 | | | | | | | | |
| KZ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bauch | 200 W. | | 40/30 | 30/30 | 30/30 | 30/30 | 30/30 | 20/30 | 20/20 | | | | | | |
| Rücken | 200 W. | | 40/30 | 30/30 | 30/30 | 30/30 | 30/30 | 20/30 | 20/20 | | | | | | |
| Bemerkungen | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

8 Woche vor der WM

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

Frank Wieneke - Krafttraining, Übungen und Planung in der Sportart Judo Olympische Spiele 2008

Trainerakademie Köln des DOSB · Guts-Muths-Weg 1 · 50933 Köln · Fon (+49) 221. 94875-0 · Fax (+49) 221. 94875-20 · info@trainerakademie-koeln.de

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

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

12 Woche vor der WM

| Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | Montag | Dienstag |
|--|---|---|---|--|--|--|
| <p>07:30 h Frühstück</p> <p>09:00-10:00 h Technikr. * 1x20 Kontaktz. re. + li. * 2x10 Von Außen re. + li. * 10x10 U-K Spez. T. r. + l.</p> <p>10:00-11:30 h spez. Ausdauer Judo Newa 6 x 10' Newa Rand. 2' Pa. 20' Gymnastik (mit GER und ROM)</p> <p>12:30 Mittagessen</p> <p>16:00-17:30 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)</p> <p>19:00 h Abendessen</p> | <p>07:30 h Frühstück</p> <p>09:00-12:00 h allg. Ausdauer 2 x Bergwandern hoch (2x6 Km) + 1 x runter (1x6 Km) (= 18 Km) Hf 160-180</p> <p>12:30 Mittagessen</p> <p>16:00-17:30 h KT-Komplexüb. (kurze TE) 6 x 10 Kreuzheben 6 x 10 Reißen o. Umsetz. / Reißknieb. 100 Klimmzüge +30 Min. Gymn.</p> <p>19:00 h Abendessen</p> | <p>07:30 h Frühstück</p> <p>09:00-10:00 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>10:00-11:30 h spez. Ausdauer Judo Newa 6 x 10' Newa Rand. 2' Pa. 20' Gymnastik (mit GER und MDA)</p> <p>12:30 Mittagessen</p> <p>16:00-17:30 allg. Ausdauer Spiel Fußball</p> <p>19:00 h Abendessen</p> | <p>08:30 h Frühstück</p> <p>10:00-12:00 h allg. Ausdauer Lauf/Hf 150-180</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>16:00-18:30 h Krafttr. KAD 100 Wiederh. mit 60% vom Max-Wert BD, BZ, Standr. u. Knieb. + Bauch u. Rückenübungen</p> <p>19:00 h Abendessen</p> <p>2. Bundesliga Kampftag</p> | <p>07:30 h Frühstück</p> <p>09:30-12:00 h allg. Ausdauer 1 x Lauf/Hf 150-180 1 x Bergwandern Hf 160-180 (= 18 Km)</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>Pause</p> <p>19:00 h Abendessen</p> | <p>07:30 h Frühstück</p> <p>09:00-10:00 h Technikr. * 40 Min. Technikr. frei * 3x5 Min. lockeres Tawa</p> <p>10:00-11:30 h spez. Ausdauer Judo Newa 3 x 10' Newa Rand. 2' Pa. 3 x 10' Ringen Newa 2' P. (mit GER, ROM und MDA)</p> <p>12:30 Mittagessen</p> <p>17:00-18:30 allg. Ausdauer Spiel ROM : GER 2:1 MDA : GER 1:1 MDA : GER 1:0</p> <p>19:00 h Abendessen</p> | <p>07:00-08:00 h allg. Ausdauer Lauf/Hf 150-170 Ausgefallen wegen Krankheit Tölzer = dickes Knie kein Tr. Jurack = Durchfall kein Tr. Gürsch. = Durchfall kein Tr. Möller = Durchf. aber Train.</p> <p>08:30 h Frühstück</p> <p>10:00-12:00 h Krafttr. KAD (siehe Do. 12.06)</p> <p>12:30 Mittagessen</p> <p>Schloßbesichtig.</p> <p>19:00 h Abendessen</p> <p>Mittwoch</p> <p>07:00-08:00 h allg. Ausdauer Lauf/Hf 150-170 Tölzer = dickes Knie kein Tr.</p> <p>08:30 h Frühstück</p> <p>09:30 Abfahrt</p> |

Frank Wieneke - Krafttraining, Übungen und Planung in der Sportart Judo Olympische Spiele 2008

Trainerakademie Köln des DOSB · Guts-Muths-Weg 1 · 50933 Köln · Fon (+49) 221. 94875-0 · Fax (+49) 221. 94875-20 · info@trainerakademie-koeln.de

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

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

13 Woche vor der WM

| Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | Montag | Dienstag |
|---|---|--|---|--|--|---|
| <p>Ankunft 18:00 h in Poiana Brasov Transylvanien</p> <p>19:00 h Abendessen</p> | <p>07:30 h Frühstück</p> <p>09:00-11:00 h allg. Ausdauer 1x Bergwandern hoch + 1x runter (2 x 7Km) Hf 160-180 es war so steil es ging nur Wandern 60' bergauf u. 60' bergunter</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>15:00-17:00 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 6 x bis es brennt * Bizeps Curl 6 x bis es brennt (Datei Kontition/Krafttraining/KT-KAD)</p> <p>19:00 h Abendessen</p> | <p>07:30 h Frühstück</p> <p>09:00-10:00 h allg. Ausdauer + spez. Intervall ohne Judoanzug * 20' Lauf + * 3x8' 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> <p style="text-align: center;">+</p> <p>10:00-11:30 h spez. Ausdauer Judo Nawa 5 x 12' Nawa Rand. 2' Pa. 20' Gymnastik (mit GER und ROM)</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>15:00 - 17:30 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.</p> <p>17:30-18:00 h Kraft + Koord. (Einführung)</p> <p>19:00 h Abendessen</p> | <p>07:00-08:00 h Kraft + Koord. * Zugüb. auf Med-Ball 5 x 15 re. + li. * OUG Bew. a. Gummiseil 5 x 15 re. + 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 Lauf/Hf 150-180 35' bergab und 35' bergauf (= 10 Km)</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>09:00-11:00 h allg. Ausdauer 1x Bergwandern hoch + 1x runter (2 x 7Km) Hf 160-180 es war so steil es ging nur Wandern 60' bergauf u. 60' bergunter</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>17:00-18:30 allg. Ausdauer Spiel Fußball ROM : GER 7 : 3</p> <p>19:00 h Abendessen</p> | <p>07:30 h Frühstück</p> <p>09:00-10:00 h allg. Ausdauer + spez. Intervall ohne Judoanzug * 10' Aufw. + * 2x8' Belastung = 1' Bel.: * 1x4' Belastung = 30'' B.: 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> <p style="text-align: center;">+</p> <p>10:00-11:30 h spez. Ausdauer Judo Nawa 5 x 12' Nawa Rand. 2' Pa. 20' Gymnastik (mit GER und ROM)</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>15:00 - 17:30 h KT-Komplexüb. 4 x Bauch + Rücken 4 x 10 einb. Kniebeuge 6 x 12 Kreuzheben 6 x 12 Reißen o. Umsetz. / Reißknieb.</p> <p>19:00 h Abendessen</p> | <p>07:00-08:00 h Kraft + Koord. * Zugüb. auf Med-Ball 5 x 15 re. + li. * OUG Bew. a. Gummiseil 5 x 15 re. + 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 Lauf/Hf 160-180 6 x 1000 Meter Interv.</p> <p>12:30 h Mittagessen</p> <p>17:00-18:30 allg. Ausdauer Spiel Fußball</p> <p>19:00 h Abendessen</p> |

Frank Wieneke - Krafttraining, Übungen und Planung in der Sportart Judo Olympische Spiele 2008

Trainerakademie Köln des DOSB · Guts-Muths-Weg 1 · 50933 Köln · Fon (+49) 221. 94875-0 · Fax (+49) 221. 94875-20 · info@trainerakademie-koeln.de

Olympische Spiele - UJV vom 18.-26.07.2008 in der Sportschule Kienbaum (Juli 29/30 Kw)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2008

4./3. Woche vor den Olympischen Spielen in Peking

| Freitag | Samstag | Sonntag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|--|--|--|---|--|--|---|--|
| <p>Anreise bis 17:00 h</p> <p>CK 17:30 -18:30 h 19:00-21:00 h Judo Randori Nage-komi</p> <p>Sauna</p> <p><u>Olympia - Team</u> -81 Bischof, O. Ers. Maresch, S. Ers. Huck, D. (Abs.) -90 Pinske, M. -100 Behrla, B. Ers. Peters, D. Ers. Jurack, M. +100 Tölzer, A. Ers. Bierau, T.</p> <p><u>CK Werte von den OS Startern und Ersatzmännern</u></p> | <p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-11:30 h Wettkampfnaher Hochbelastung Randoriform (Laktat)</p> <p>16:00-18:30 h Wettkampfnaher Hochbelastung Randoriform (Laktat)</p> <p>Sauna</p> | <p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-11:00 h Judo Randori</p> <p>OS-Team = allg. Ausdauer 30 Min. Ausdauerlauf (Laktat) +45' Gummiseil +20' Gymn.</p> <p>Sauna Regeneration</p> <p>OS-Starter 11:00-12:30 h 13:00-14:30 h Video indiv.</p> <p>16:00-18:00 h Spiel alle Athleten außer Olympia - Team</p> | <p>CK 07:15 h 07:30 h Frühstück</p> <p>09:30-11:30 h Judo Te./Takt. Nage-komi</p> <p>16:00-18:00 h Judo Randori Situationsran. Nage-komi</p> <p>Sauna</p> | <p>CK 07:15 h 07:30 h Frühstück</p> <p>09:00-10:30 h Olympia - Team 10:30-12:00 h Trainingsgruppe 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</p> <p>18:00-19:00 h aktuelle Wettkampfregele Kampfrichter Stefan Bode</p> <p>Sauna</p> | <p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-12:00 h Wettkampfnaher Hochbelastung (Laktat)</p> <p>16:00 – 18:30 h Wettkampfnaher Hochbelastung (Laktat)</p> <p>Sauna</p> | <p>CK 08:15 h 08:30 h Frühstück</p> <p>10:00-11:30 h OS-Team allg. Ausdauer 30 Min. Regenerationslauf (Laktat) +30' Gummiseil +20' Gymn.</p> <p>OS-Starter 11:30-14:30 h Video indiv.</p> <p>16:00-18:00 h Spiel alle Athleten außer Olympia - Team</p> <p>Sauna</p> | <p>CK 07:15 h 07:30 h Frühstück</p> <p>09:30-11:30 h Judo Te./Takt. Situationsran. Nage-komi</p> <p>15:00-16:30 h Olympia - Team 16:30-18:30 h Trainingsgruppe Krafttraining IK+Reaktiv KT 4+4 Sätze x 6 Wied. + 30' Lauf/Spiel</p> <p>Sauna</p> | <p>CK 06:45 h 07:00 h Frühstück</p> <p>09:00-12:00 h Wettkampfnaher Hochbelastung (Laktat)</p> <p>11 TE 15:00 – 16:30 h Judo Randori (letzte CK Abnahme)</p> |

Frank Wieneke - Krafttraining, Übungen und Planung in der Sportart Judo Olympische Spiele 2008

Trainerakademie Köln des DOSB · Guts-Muths-Weg 1 · 50933 Köln · Fon (+49) 221. 94875-0 · Fax (+49) 221. 94875-20 · info@trainerakademie-koeln.de

Olympia - UWV Krafttraining für Olympiateam Peking 2008 (Juli/Aug. 28.-33. W)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2008

5.-1. Woche vor den Olympischen Spielen in Peking + Wettkampfwoche

| Woche | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
|------------------------|---|--|---|---|---|---|
| Maßnahme | EJU – Intern. TC Braunschweig | Heimtraining OS UWV DEURAN Kienbaum | OS UWV Kienbaum | Heimtraining | Training in Peking | Wettkampfw. Olympische Spiele Peking |
| | 5. Woche | 4. Woche | 3. Woche | 2. Woche | 1. Woche | Wettkampfwoche Bischof, Pinske, Behrla und Tölzer |
| Olympia Team | IK KT | IK + explosive exz./konz. Üb. | IK + explosive exz./konz. Üb. | IK + explosive exz./konz. Üb. | IK + explosive exz./konz. Üb. | IK KT |
| Satz x Wiederh. | 5 x 6 | 6 x 6 + 4 x 6 ex./konz Üb. | 4 x 6 + 4 x 6 ex./konz Üb. | 3/3x6/4 + 4 x 6 ex./konz Üb. | 4 x 4 + 3 x 4 ex./konz Üb. | 4 x 4 – 2 |
| Übungen | ⇒ Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x b. es brennt +10 ⇒ Kniebeuge 4 x 6 (oder Kompl. Üb.) ⇒ Bankdrücken 5 x 6 ⇒ Bankziehen 5 x 6 (oder Klimmzüge) ⇒ Standrudern 5 x 6 + Gymnastik | ⇒ Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x b. es brennt +10 ⇒ Kniebeuge 6 x 6 + ⇒ Tief-, Hochsp. 4x 6 (oder Kompl. Üb.) ⇒ Bankziehen 6 x 6 + (o. KZ + Gew.) + ⇒ ex./kon. Seile 4 x 6 o. Klimmz. beidarmig hoch u. einarmig runter ⇒ Bankdr. 4 x 6 + ⇒ ex./kon. Liegest. 4 x 6 ⇒ Bankdr. 6 x 6 + ⇒ ex./konz Liegest. 4 x 6 ⇒ Standrudern 6x6 + Seith. o. Nackendr. 5 x 8 + Gymnastik | ⇒ Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x 20 – 30 ⇒ Tief-, Hochsp. 4x 6 ⇒ keine Kniebeuge ⇒ Bankz. 4 x 6 + ⇒ ex./kon. Seile 4 x 6 o. Klimmz. beidarmig hoch u. einarmig runter ⇒ Bankdr. 4 x 6 + ⇒ ex./kon. Liegest. 4 x 6 ⇒ Standr. 5 x 6 ⇒ kein Seitheb. und Nackendrücken + ⇒ 30 Min. Auslaufen oder Spiel + Gymn. | ⇒ Bauchübung u. Rumpfaufrichten 4 x 20 – 30 ⇒ Tief-, Hochsp. 4x 6 ⇒ keine Kniebeuge ⇒ Bankz. 3/3x6/4 + ⇒ ex./kon. Seile 4 x 6 o. Klimmz. beidarmig hoch u. einarmig runter ⇒ Bankdr. 3/3x6/4 + ⇒ ex./kon. Liegest. 4 x 6 ⇒ Standr. 5 x 6 ⇒ kein Seitheb. und Nackendrücken + ⇒ 30 Min. Auslaufen oder Spiel + Gymn. | ⇒ Bauchübung u. Rumpfaufrichten 3 - 4 x 20 – 30 ⇒ Tief-, Hochsp. 4x 4 ⇒ keine Kniebeuge ⇒ Bankz. 4 x 4 plus Klimmz. beid- armig hoch u. ein- armig runter 3x4 ⇒ Bankdr. 4 x 4 plus ex./kon. Liegest. 3 x 4 ⇒ Standr. 4x4 ⇒ kein Seitheb. und Nackendrücken + ⇒ 30 Min. Auslaufen oder Spiel + Gymn. | ⇒ Bauchübung u. Rumpfaufrichten ⇒ Bankdr. 2x4 + 2x2 ⇒ Bankz. . 2x4 + 2x2 ⇒ Standr. 2x4 + 2x2 + ⇒ 30 Min. Auslaufen oder Spiel + Gym- nastik |

Frank Wieneke (Stand 04.07.2008) Änderungen vorbehalten

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

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

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

(Heimtraining 05.-11.05.2003 Mai 19 Woche)

Rahmenpläne/Wochen-Tr.-Plan 2003

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

Krafttraining Splitprogramm

Programm A

| Muskelgruppen | Übungen (Fett = Hauptübungen / Normal = Ergänzungsübungen) |
|-------------------------|---|
| Bauch | ⇒ Crunches gerade u. schräge ⇒ Hüftheben an der Querstange aus dem Langhang |
| Rücken - unterer | ⇒ Bend ups ⇒ Beinheben in Bauchlage |
| Beine | ⇒ Kniebeuge – hinten und / oder vorne ⇒ Beinpresse ⇒ Beinstrecker ⇒ Beinbeuger |
| Rücken - oberer | ⇒ Bankziehen und / oder Klimmzüge ⇒ Nackenziehen ⇒ Kurzhantelziehen in der Vorbeuge aufgeknielt und einarmig ⇒ Seitheben in der Bauchlage |
| Bizeps | ⇒ Bizepscurl mit der Lang-, bzw. Kurzhantel ⇒ Hammercurl mit der Kurzhantel |

Programm B

| Muskelgruppen | Übungen (Fett = Hauptübungen / Normal = Ergänzungsübungen) |
|-------------------------|---|
| Bauch | ⇒ Crunches gerade u. schräge ⇒ Hüftheben an der Querstange aus dem Langhang |
| Rücken - unterer | ⇒ Bend ups ⇒ Beinheben in Bauchlage |
| Brust | ⇒ Bankdrücken ⇒ Kurzhanteldrücken in Rückenlage ⇒ Schrägbankdrücken (obere Brustmuskulatur) |
| Schulter | ⇒ Standrudern / Seitheben / Nackendrücken ⇒ Frontheben |
| Trizeps | ⇒ Dips ⇒ Trizepscurl am Seilzug ⇒ Trizepscurl mit Kurzhantel ⇒ Trizepscurl mit Langhantel |

Variante 1: Programm A Montag + Donnerstag
 Programm B Dienstag + Freitag o. Samstag

Variante 2: Programm A Montag + Mittwoch + Freitag
 Programm B Dienstag + Donnerstag + Samstag

Bundestrainer Frank Wieneke

Vielen Dank