Trainingskonzept für die Sparte Sprunglauf

Die unten angeführte Jahreplanung soll einen Überblick über den Schul - und Trainingsalltag unserer Skispringer verschaffen

Jahr	2015																																							2016												
Monat	April					Mai				Juni				Juli					August				September				Oktober				November					Dezember				Jänner				Februar				März				
Kalenderwoche	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Trainingskurse																																																				
Schulphasenplan	Phase 1 Schule und Nachmittagstraining															Sommerferien									Phase 1 (Schule und Nachmittagstraining)			Phase 2 Abwechselnd 1 Woche Schule - 1 Woche Kurs (immer bis Donnerstag)								Phase 3 Montag und Dienstag Schule - restliche Woche Training und am Wochenende meist Wettkampf																
Trainingsplanung	**Übergangs-phase**			**Vorbereitungs phase 1 extensiv** Schwerpunkt Kraftausdauer - Ausdauer				**Vorbereitungsphase 1 intensiv** d.h. Schwerpunkte Schnellkraft - Koordination - Technikspezifisches Training									**Urlaub** d.h. aktive Regeneration		**Vorbereitungs-phase 2** d.h. technik intensives Training - Beweglichkeit				**Wettkampfphase 1** d.h. Schwerpunkte Krafterhaltung - Technikintensives Training - Koordination						**Vorbereitungs phase 3 extensiv** extensiv d.h. Schwerpunkt Schnellkraft - Koordination					**Vorbereitungs - phase 3 intensiv** d.h. Schwerpunkt Schnelligkeit - Schnellkraft - Technikspezifisches Training				**Wettkampfphase 2** d.h. Schwerpunkte Krafterhaltung - Technikintensives Training - Koordination														