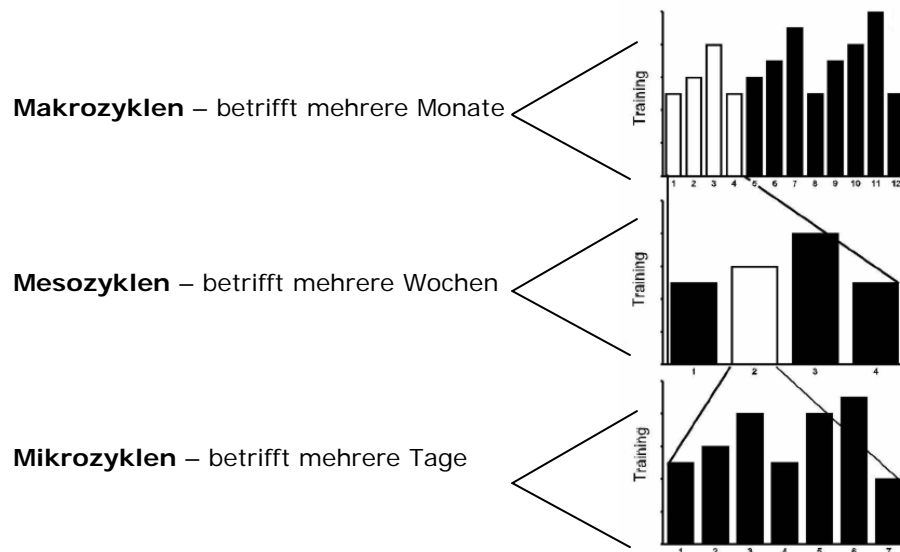




Training gestaltet sich dynamisch in Richtung eines Ziels, man bedient sich der so genannten Periodisierung. Bei der Entwicklung Ihres Plans arbeiten wir mit den Erkenntnissen der Sport- und Trainingswissenschaft:

Ein Trainingsplan bedarf einer *Periodisierung* in



Jeder Zyklus hat ein bestimmtes Ziel, im Makrozyklus wird zum Beispiel festgelegt, wann das Hauptaugenmerk auf die Grundlagenausdauer und Fettstoffwechselaktivierung und damit das Schaffen einer Basis gelegt wird, wann die Schnelligkeitsausdauer im Mittelpunkt steht und wann die Wettkampfhärte erreicht werden soll.

Im Mesozyklus plant man meist über 4 Wochen. Es kommen verschiedene Rhythmen zu Anwendung: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4 oder 1:5. dabei wird ja nach Ziel beispielsweise festgelegt, dass über 3 Wochen das Training in Intensität und Umfang gesteigert wird um dann wieder 1 Woche zu regenerieren.

Der Mikrozyklus dient dem Festlegen des definitiven Trainings in einer Woche: Wann soll im GA1-, wann im GA2-, wann im WSA-Bereich trainiert werden. Wie lange sollen die Trainingseinheiten sein und an welchen Tagen steht die Regeneration im Vordergrund.

Die richtige Platzierung der Trainingseinheiten zum richtigen Zeitpunkt macht die Kunst der Trainingsplanung aus. (s. a. „Superkompensation“ und „So entsteht ein Trainingsplan“).