

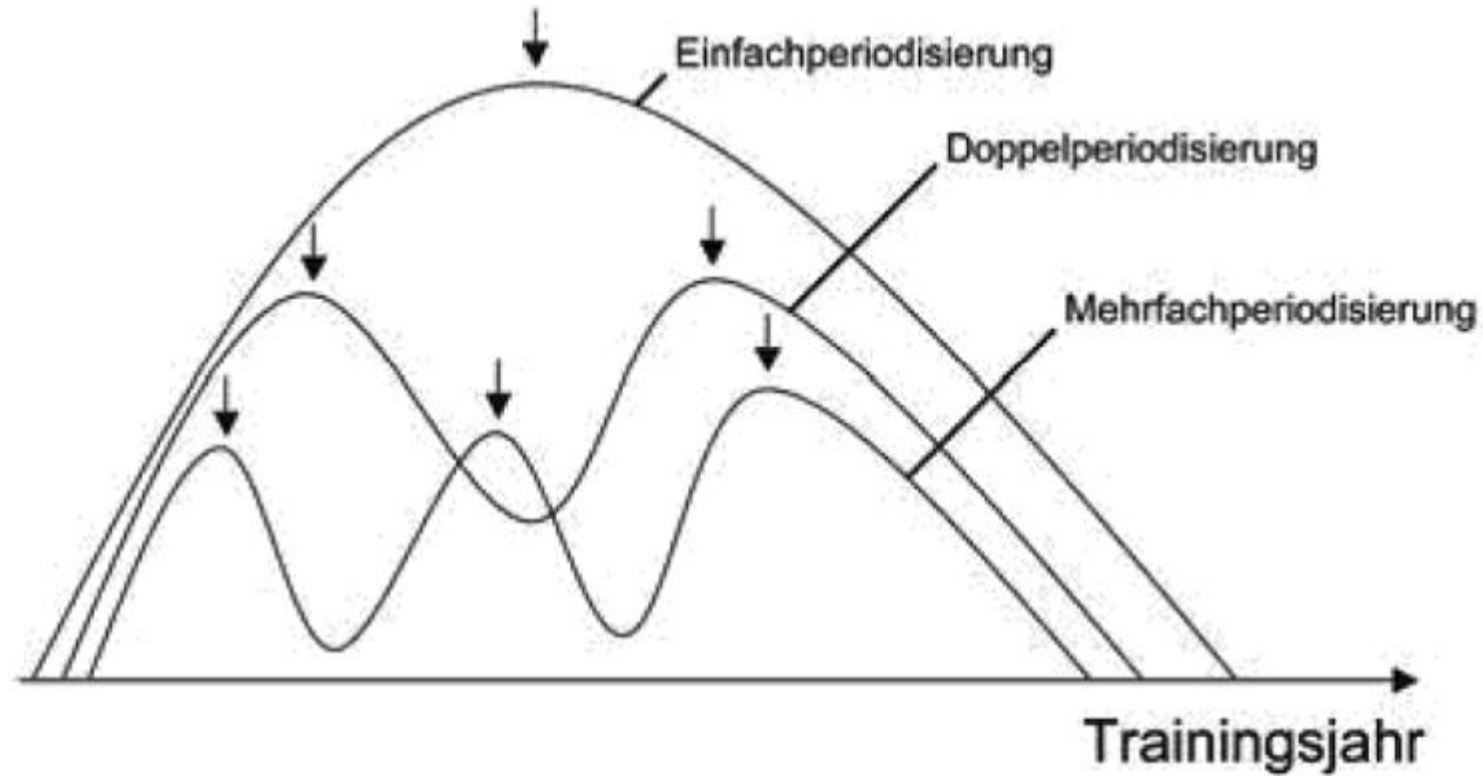


Jahresplanung Mehrkampf





Einfach-, Doppel-, Mehrfach- ?





Periodisierungstypen

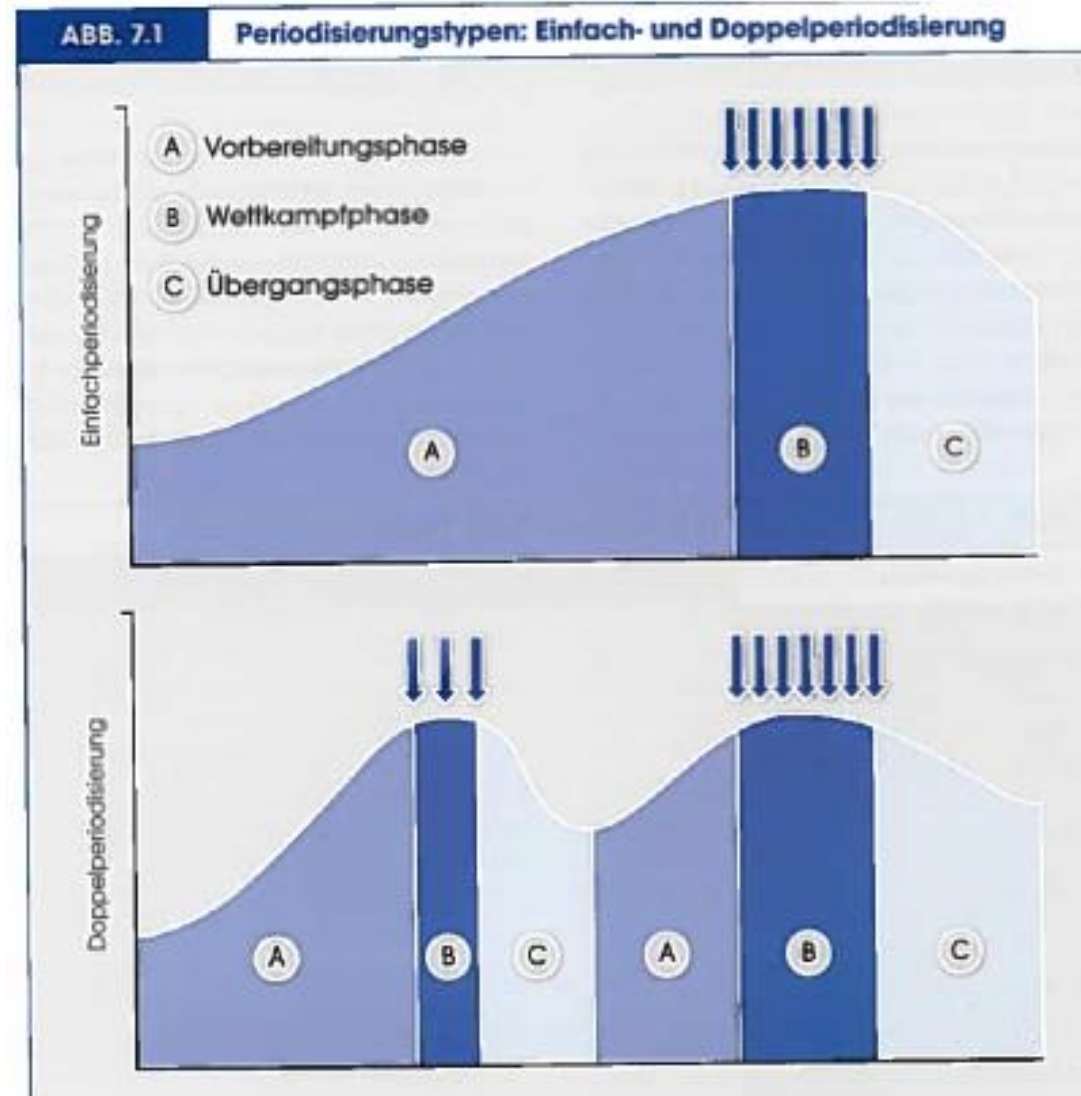


Abb: Rahmentrainingsplan MK DLV



Jahresplanung

Browser window showing the Swiss Athletics website (https://www.swiss-athletics.ch/de/).

Navigation menu: ATHLETEN, **TRAINER** (circled in red), FANS, WETTKÄMPFE, VERBAND.

Sub-menu under TRAINER:

- Lizenzbestellung
- Wettkampfkalendar
- Online-Anmeldung
- Resultate & Statistik
 - > Bestenliste
 - > Rekorde
- Ausbildung
 - > Ausbildungsphilosophie
 - > Erwachsenensport
 - > Jugend- und Leistungssport >
 - > Kindersport
 - > Leistungszentren
 - > Rahmentrainingspläne** (circled in red)
- Verbandstrainer
- Leistungszentren
- Medical-Team
 - > Verbandsärzte
 - > Physio-Team
- Antidoping

Footer: Privacy & Cookies Policy, UBS.

News section: 22. Okt Die Termine der IAAF Diamond League 2020 stehen fest: ...

Image: Brahian Peña läuft im Final in Wuhan auf Platz 6.

Image: Weitsprung nicht gewonnen. Dafür Selbstvertrauen. Hier startet Grosses. Mehr erfahren.



Jahresplanung

Excel interface showing a spreadsheet titled "RTP-Mehrkampf_de_2012-08-10.xls [Kompatibilitätsmodus] - Excel". The ribbon includes tabs: DATEI, START, EINFÜGEN, SEITENLAYOUT, FORMELN, DATEN, ÜBERPRÜFEN, ANSICHT, and ADD-INS. The START tab is active, showing options like Ausschneiden, Kopieren, Einfügen, and Format übertragen. The spreadsheet displays a training plan for "Saison 2009" with columns for months (Oktober to September) and rows for various training phases and metrics. A red circle highlights the bottom row of the spreadsheet, which contains the text "Leeres Formular" and "Bsp_U20 (nat)" and "Bsp_U23 (internat)".

Mosate	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September
Zielsetzung												
Trainingsphase												
Wettkampfphase												
Qualifikationsphase												
Wettkampfkategorie												
Wettkämpfe												
1sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte)												
2vorbereitet (Qualifikation)												
3aus dem Training (Vorbereitung)												
Tests												
Trainingslager												
Trainingsseinheiten	0											
sehr hohe Belastung	95-100%											
hohe Belastung	90-95%											
mittlere Belastung	80-85%											
tiefe Belastung	70-80%											
Erholung												
Medizinische Massnahmen												
Kraft:												
Max. KraftHQ												
Max. KraftHK												
Schnellkraft												
Reaktivkraft												
Sprungkraft:												
horizontal												
vertikal												
plyometrisch												
Wurfkraft:												
allgemeine Wurfkraft												
spezifische Wurfkraft												
Schnelligkeit:												
Max. Schnelligkeit												
K2 Schnell.ausd. (akt.)												
M2 Schnell.ausd. (akt.)												



1. Wettkämpfe festlegen

[illegible]



Jahresplanung

1. Wettkämpfe festlegen

Screenshot of the Swiss Athletics website (www.swiss-athletics.ch) showing the navigation menu and the 'Wettkämpfe' (Competitions) section.

The website header includes the Swiss Athletics logo and navigation links: **ATHLETICS** and **RUNNING**. Below the header, the main navigation menu includes: **ATHLETEN**, **TRAINER**, **FANS**, **WETTKÄMPFE** (highlighted with a red circle), and **VERBAND**.

The 'Wettkämpfe' section is expanded, showing the following categories:

- Lizenzbestellung**
- Wettkampfkalender**
 - > Masterpläne (highlighted with a red circle)
- Online-Anmeldung**
- Wettkampfverwaltung**

The 'Wettkampfsupport' section includes:

- > Funktionäre
- > Reglemente
- > Technische Unterlagen
- > Fachstelle für Wettkampfanlage
- > Athletica

The 'Veranstaltungen' section includes:

- > Meisterschaften
- > SVM
- > A- und B-Meetings
- > Kids-Wettkämpfe
- > Cross Cup

The 'Resultate & Statistik' section includes:

- > Bestenliste
- > Rekorde
- > SM-Resultate-Datenbank
- > Schweizer Grossanlass-Resultate

Below the navigation menu, there is a text block stating:

Im Rahmen des Projektes Hydra werden die Rahmentrainingspläne momentan überarbeitet. Sie sollen die elektronische Website an dieser Stelle publiziert werden. Die alten Rahmentrainingspläne sind nach wie vor im **Webshop** verfügbar und ergänzend stehen die dazugehörigen Planungsexcel folgend zum Download zur Verfügung.

Below this text, there is a list of links for downloading planning templates:

- RTP aktive Langstrecken
- RTP aktive Marathon
- RTP aktive Mittelstrecken
- RTP Breitensport Langstrecken
- RTP U14 Lauf
- RTP U16 Lauf
- RTP U18 Langstrecken
- RTP U18 Mittelstrecken
- RTP U20 Langstrecken
- RTP U20 Mittelstrecken

On the right side of the page, there is a banner for the 'Weitsprung' (Long Jump) event, featuring a photo of a child jumping and the text: 'Weitsprung nicht gewonnen. Dafür Selbstvertrauen. Hier startet Grosses. Mehr erfahren'.



Jahresplanung

1. Wettkämpfe festlegen



Masterplan Wettkämpfe Stadion Sommer 2020 (provisorisch)

Stand: 19.09.19

April 2020		Mai 2020		Juni 2020		Juli 2020		August 2020		September 2020	
1.						1.	Spitzen LA Luzern (EA, tbc)				
2.						2.					
3.		1.				3.					
4.		2.				4.		1.			
5.		3.				5.	Résisprint La-Chaux-de-Fonds (EA)	2.			
6.		4.		1.	Pfingstmontag	6.		3.			
7.		5.		2.	B-Meeting Basel	7.		4.		1.	
8.		6.		3.		8.		5.		2.	
9.		7.		4.		9.		6.		3.	
10.	Karfreitag	8.		5.		10.	U20 WM Nairobi (KEN)	7.		4.	
11.		9.		6.	Kantonale Meisterschaften	11.		8.		5.	
12.	Ostern	10.		7.	EC 10'000m London	12.		9.	SM Mehrkampf Langenthal	6.	SM U16/U18 Lausanne
13.	Ostermontag	11.		8.		13.		10.		7.	
14.		12.		9.		14.		11.		8.	
15.		13.		10.		15.		12.		9.	
16.		14.		11.		16.		13.		10.	
17.		15.		12.		17.		14.		11.	DL Weltklasse Zürich
18.		16.	SVM Wochenende	13.	AthletiCA Genève (EA)	18.	U18 EM Rieti (ITA)	15.	CITIUS Bern (EA) (tbc)	12.	SM Team Thun
19.		17.		14.		19.		16.		13.	F UBS Kids Cup Zürich
20.		18.		15.		20.		17.		14.	
21.		19.		16.		21.		18.		15.	
22.		20.		17.		22.		19.		16.	
23.		21.	Auffahrt	18.		23.		20.	DL Athletissima Lausanne	17.	
24.		22.		19.		24.		21.		18.	
25.		23.	Mehrkampf Landquart	20.	Regionenmeisterschaften	25.		22.		19.	F SwA Sprint Interlaken (tbc)
26.		24.		21.	B-Meeting Meilen	26.		23.	SM U20/U23 Frauenfeld	20.	SM Staffel Zug
27.		25.	Galà dei Castelli (EA)	22.		27.		24.		21.	
28.		26.		23.		28.		25.		22.	
29.		27.		24.		29.		26.		23.	
30.		28.		25.		30.		27.		24.	
		29.		26.	SM Männer/Frauen Bellinzona	31.	OS Tokyo	28.	EM Paris (FRA)	25.	
		30.	B-Meeting Zofingen	27.				29.		26.	F Mille Gruyère Monthey VS (tbc)
		31.	Pfingsten	28.	Mehrkampf Götzis			30.		27.	



Jahresplanung

1. Wettkämpfe festlegen

Trainings-/Wettkampfplan Name:		Saison 2020																																											
Monate		Januar					Februar					März					April					Mai					Juni					Juli					August					September			
Wochen		2	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	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39				
Zielsetzung																																													
Trainingsphase																																													
Wettkampfphase																																													
Qualifikationsphase																																													
Wettkampfkategorie				3	2	1			1											3	3	3	2			2						3	3	1		1					2				
Wettkämpfe 1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)				Hallenmeeting, St. Gallen	Hallenmeeting, Magglingen	Hallen-MK-SM, Magglingen			Hallen-SM Nachwuchs, Magglingen											Meeting Willisau	Meeting ??	SVM	Mehrkampfmeeting, Landquart			Mehrkampf, Turnfest Teufen						Meeting	Meeting	SM Mehrkampf, Langenthal		SM U20/U23, Frauenfeld						Mehrkampfmeeting, Hochdorf			
Tests																																													
Trainingslager																																													
Trainingseinheiten	0																																												
sehr hohe Belastung	95-100%																																												
hohe Belastung	90-95%																																												
mittlere Belastung	80-85%																																												
tiefe Belastung	70-80%																																												
Erholung																																													
Medizinische Massnahmen																																													



Jahresplanung

2. Trainingslager / Ferien festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf Name:																																							Saison 2020																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Monate		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar				März				April				Mai				Juni				Juli				August				September																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Wochen		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	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Zielsetzung																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Trainingsphase																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Wettkampfphase																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Qualifikationsphase																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Wettkampfkategorie																	3	2	1			2										3	3	3	2			2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			</



3. Periodisierung

[illegible]



Jahresplanung

3. Periodisierung

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																																						Name:								Saison 2020																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Monate		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar				März				April				Mai				Juni				Juli				August				September																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Wochen		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	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Zielsetzung																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						



Jahresplanung

3. Periodisierung

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf														Name:																Saison 2020																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Monate		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar				März				April				Mai				Juni				Juli				August				September																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Wochen		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	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Zielsetzung																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Trainingsphase													VWP 1															VWP 2												VWP 3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Wettkampfphase																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Qualifikationsphase																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Wettkampfkategorie																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Wettkämpfe 1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									



Jahresplanung

3. Periodisierung

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																	Name:				Saison 2020																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Monate	Oktober				November				Dezember				Januar				Februar				März				April				Mai				Juni				Juli				August				September																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Wochen	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	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Zielsetzung																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Trainingsphase				VP 1				VWP 1											VP 2				VWP 2													VP 3				VWP 3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				



Jahresplanung

4. Ziele festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																		Name:					
Monate		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar					
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	
Zielsetzung				Training der konditionellen Faktoren technikorientiertes Sprung- und Wurfkrafttraining Verbesserung der Maximalkraft (Muskelquerschnitt) Verbesserung der aeroben Ausdauer								Schnelligkeit Schnellkraft Techniktraining (Kernelemente)				wettkampfnahes Training Verbesserung der Wettkampfroutine / -abläufe							
Trainingsphase				VP 1								VWP 1											
Wettkampfphase																	WP 1						
Qualifikationsphase																							
Wettkampfkategorie																	3	2	1			2	
Wettkämpfe																							
1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte)																							
2=vorbereitet (Qualifikation)																							
3=aus dem Training (Vorbereitung)																							
Tests								X								X							
Trainingslager		Ferien												TL Magglin						Skiferien			
Trainingseinheiten	0																						



Jahresplanung

4. Ziele festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																			Name:					
Monate		Oktober				November					Dezember				Januar					Februar				
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8		
Zielsetzung				Training der konditionellen Faktoren technikorientiertes Sprung- und Wurfkrafttraining Verbesserung der Maximalkraft (Muskelquerschnitt) Verbesserung der aeroben Ausdauer									Schnelligkeit Schnellkraft Techniktraining (Kernelemente)			wettkampfnahes Training Verbesserung der Wettkampfroutine / -abläufe								
Trainingsphase				VP 1									VWP 1											
Wettkampfphase																	WP 1							
Qualifikationsphase																								
Wettkampfkategorie																	3	2	1			2		
Wettkämpfe 1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)																	Hallenmeeting, St. Gallen	Hallenmeeting, Magglingen	Hallen-MK-SM, Magglingen			Hallen-SM Nachwuchs, Magglingen		
Tests							X					^				X								
Trainingslager		Ferien													TL Magglin					Skiferien				
Trainingseinheiten	0																							



Jahresplanung

4. Ziele festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																Name:		
Monate		Oktober				November				Dezember				Jan				
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2		
Zielsetzung				Training der konditionellen Faktoren technikorientiertes Sprung- und Wurfkrafttraining Verbesserung der Maximalkraft (Muskelquerschnitt) Verbesserung der aeroben Ausdauer								Schnelligkeit Schnellkraft Techniktraining (Kernelemente)				wettkampfnahes Training Verbesserung der Wettkampfroutine / -abläufe		
Trainingsphase				VP 1								VWP 1						
Wettkampfphase																WP 1		
Qualifikationsphase																		
Wettkampfkategorie																3	2	1
Wettkämpfe																		
1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)																Hallenmeeting, St. Gallen	Hallenmeeting, Magglingen	Hallen-MK-SM, Magglingen
																		Hallen-SM Nachwuchs, Magglingen
Tests								X				X			Λ			
Trainingslager			Ferien											TL Magglin				Skiferien
Trainingseinheiten		0																



Jahresplanung

4. Ziele festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																			Name:					
Monate		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar						
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8		
Zielsetzung				Training der konditionellen Faktoren technikorientiertes Sprung- und Wurfkrafttraining Verbesserung der Maximalkraft (Muskelquerschnitt) Verbesserung der aeroben Ausdauer								Schnelligkeit Schnellkraft Techniktraining (Kernelemente)				wettkampfnahes Training Verbesserung der Wettkampfroutine / -abläufe								
Trainingsphase				VP 1								VWP 1												
Wettkampfphase																	WP 1							
Qualifikationsphase																								
Wettkampfkategorie																	3	2	1			2		
Wettkämpfe																	Hallenmeeting, St. Gallen	Hallenmeeting, Magglingen	Hallen-MK-SM, Magglingen			Hallen-SM Nachwuchs, Magglingen		
1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)																								
Tests							X				X				X									
Trainingslager		Ferien											TL Magglin						Skiferien					
Trainingseinheiten	0																							



Jahresplanung

4. Ziele festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																	
Monate		März					April				Mai					Ju	
Wochen		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Zielsetzung		Kombination von Maximalkraft und Schnellkraftformen Frequenzarbeit					Schnelligkeit Schnellkraft Techniktraining (Endformen)				Schnelligkeit Explosivkraft über Sprünge Techniktraining (Wettkampfformen)						
Trainingsphase		VP 2					VWP 2										
Wettkampfphase											WP 2						
Qualifikationsphase																	
Wettkampfkategorie											3	3	3	2			2
Wettkämpfe 1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)											Meeting Willisau	Meeting ??	SVM	Mehrkampfmeeting, Landquart			Mehrkampf, Turnfest Teufen
Tests						X				X							
Trainingslager								TL im Süden									
Trainingseinheiten	0																



Jahresplanung

4. Ziele festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																
Monate		Juni		Juli						August				September		
Wochen		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Zielsetzung		Schnelligkeit Schnellkraft / Explosivkraft Techniktraining (je nach ersten Wettkämpfen)					Schnelligkeit Explosivkraft über Sprünge Techniktraining (Wettkampfformen)									
Trainingsphase		VP 3		VWP 3												
Wettkampfphase							WP 3									
Qualifikationsphase																
Wettkampfkategorie							3	3	1		1				2	
Wettkämpfe							Meeting	Meeting	SM Mehrkampf, Langenthal		SM U20/U23, Frauenfeld				Mehrkampfmeeting, Hochdorf	
1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)																
Tests						X										
Trainingslager																Ferien
Trainingseinheiten	0															



Jahresplanung

5. Belastung und Intensität festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																Name:							
Monate		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar					
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	
Trainingsphase				VP 1								VWP 1											
Wettkampfphase																	WP 1						
Wettkämpfe 1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)																	Hallenmeeting, St. Gallen	Hallenmeeting, Magglingen	Hallen-MK-SM, Magglingen		Hallen-SM Nachwuchs, Magglingen		
Tests																							
Trainingslager		Ferien												TL Magglin						Skiferien			
Trainingseinheiten	0																						
sehr hohe Belastung	95-100%																						
hohe Belastung	90-95%																						
mittlere Belastung	80-85%																						
tiefe Belastung	70-80%																						
Erholung																							



Jahresplanung

5. Belastung und Intensität festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																Name:							
Monate		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar					
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	
Trainingsphase				VP 1								VWP 1											
Wettkampfphase																	WP 1						
Wettkämpfe	1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)																Hallenmeeting, St. Gallen	Hallenmeeting, Magglingen	Hallen-MK-SM, Magglingen			Hallen-SM Nachwuchs, Magglingen	
Tests																							
Trainingslager		Ferien												TL Magglin						Skiferier			
Trainingseinheiten	0																						
sehr hohe Belastung	95-100%																						
hohe Belastung	90-95%																						
mittlere Belastung	80-85%																						
tiefe Belastung	70-80%																						
Erholung																							



Jahresplanung

5. Belastung und Intensität festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																			Name:				
Monate		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar					
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	
Trainingsphase				VP 1								VWP 1											
Wettkampfphase																	WP 1						
Wettkämpfe																	Hallenmeeting, St. Gallen	Hallenmeeting, Magglingen	Hallen-MK-SM, Magglingen			Hallen-SM Nachwuchs, Magglingen	
1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte)																							
2=vorbereitet (Qualifikation)																							
3=aus dem Training (Vorbereitung)																							
Tests																							
Trainingslager		Ferien												TL Magglin						Skiferien			
Trainingseinheiten		0																					
sehr hohe Belastung		95-100%																					
hohe Belastung		90-95%																					
mittlere Belastung		80-85%																					
tiefe Belastung		70-80%																					
Erholung																							



Jahresplanung

5. Belastung und Intensität festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																				Name:			
		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar					
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	
Trainingsphase				VP 1								VWP 1											
Wettkampfphase																	WP 1						
Wettkämpfe																	Hallenmeeting, St. Gallen	Hallenmeeting, Magglingen	Hallen-MK-SM, Magglingen		Hallen-SM Nachwuchs, Magglingen		
1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte)																							
2=vorbereitet (Qualifikation)																							
3=aus dem Training (Vorbereitung)																							
Tests																							
Trainingslager		Ferien												TL Magglin						Skiferien			
Trainingseinheiten		0																					
sehr hohe Belastung		95-100%																					
hohe Belastung		90-95%																					
mittlere Belastung		80-85%																					
tiefe Belastung		70-80%																					
Erholung																							



Jahresplanung

5. Belastung und Intensität festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																	Name:						
Monate		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar					
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	
Trainingsphase				VP 1								VWP 1											
Wettkampfphase																	WP 1						
Wettkämpfe	1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)																Hallenmeeting, St. Gallen	Hallenmeeting, Magglingen	Hallen-MK-SM, Magglingen			Hallen-SM Nachwuchs, Magglingen	
Tests																							
Trainingslager		Ferien												TL Magglin						Skiferien			
Trainingseinheiten	0																						
sehr hohe Belastung	95-100%																						
hohe Belastung	90-95%																						
mittlere Belastung	80-85%																						
tiefe Belastung	70-80%																						
Erholung																							



Jahresplanung

5. Belastung und Intensität festlegen

Trainings-/Wettkampfpla																			
Monate		März					April					Mai					Ju		
Wochen		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
Trainingsphase		VP 2					VWP 2												
Wettkampfphase											WP 2								
Wettkämpfe	1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)										Meeting Willisau	Meeting ??	SVM	Mehrkampfmeeting, Landquart				Mehrkampf, Turnfest Teufen	
Tests																			
Trainingslager							TL im Süden												
Trainingseinheiten	0																		
sehr hohe Belastung	95-100%																		
hohe Belastung	90-95%																		
mittlere Belastung	80-85%																		
tiefe Belastung	70-80%																		
Erholung																			



Jahresplanung

5. Belastung und Intensität festlegen

Trainings-/Wettkampfpla										Saison 2020									
Monate		Juni		Juli						August					September				
Wochen		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39			
Trainingsphase		VP 3			VWP 3														
Wettkampfphase							WP 3												
Wettkämpfe							Meeting	Meeting	SM Mehrkampf, Langenthal		SM U20/U23, Frauenfeld					Mehrkampfmeeting, Hochdorf			
1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)																			
Tests																			
Trainingslager																			Ferien
Trainingseinheiten	0																		
sehr hohe Belastung	95-100%																		
hohe Belastung	90-95%																		
mittlere Belastung	80-85%																		
tiefe Belastung	70-80%																		
Erholung																			



Jahresplanung

6. Anzahl Trainings festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																	Name:						
Monate		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar					
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	
Trainingsphase				VP 1								VWP 1											
Wettkampfphase																	WP 1						
Wettkämpfe	1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)																Hallenmeeting, St. Gallen	Hallenmeeting, Magglingen	Hallen-MK-SM, Magglingen		Hallen-SM Nachwuchs, Magglingen		
Tests																							
Trainingslager		Ferien												TL Magglin						Skiferien			
Trainingseinheiten	179			4	4	5	5	3	4	5	5	3	4	5	6	2	4	3	2	0	3	2	
sehr hohe Belastung	95-100%																						
hohe Belastung	90-95%																						
mittlere Belastung	80-85%																						
tiefe Belastung	70-80%																						
Erholung																							



Jahresplanung

6. Anzahl Trainings festlegen

Trainings-/Wettkampfpla																	
Monate		März					April					Mai					Ju
Wochen		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Trainingsphase		VP 2					VWP 2										
Wettkampfphase											WP 2						
Wettkämpfe	1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)										Meeting Willisau	Meeting ??	SVM	Mehrkampfmeeting, Landquart			Mehrkampf, Turnfest Teufen
Tests																	
Trainingslager								TL im Süden									
Trainingseinheiten	179	4	5	5	5	3	4	6	6	2	4	4	4	2	4	4	2
sehr hohe Belastung	95-100%																
hohe Belastung	90-95%																
mittlere Belastung	80-85%																
tiefe Belastung	70-80%																
Erholung																	



Jahresplanung

6. Anzahl Trainings festlegen

Trainings-/Wettkampfpla								Saison 2020									
Monate		Juni		Juli					August				September				
Wochen		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
Trainingsphase		VP 3		VWP 3													
Wettkampfphase							WP 3										
Wettkämpfe							Meeting	Meeting	SM Mehrkampf, Langenthal		SM U20/U23, Frauenfeld				Mehrkampfmeeting, Hochdorf		
1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)																	
Tests																	
Trainingslager																Ferien	
Trainingseinheiten	179	3	5	5	4	2	4	4	2	2	2	4	4	3	2		
sehr hohe Belastung	95-100%																
hohe Belastung	90-95%																
mittlere Belastung	80-85%																
tiefe Belastung	70-80%																
Erholung																	



Jahresplanung

7. Wichtigkeit der Trainingsinhalte festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																	Name:				
Monate	Oktober				November				Dezember				Januar				Februar				
Wochen	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8
Zielsetzung					Training der konditionellen Faktoren technikorientiertes Sprung- und Wurfkrafttraining Verbesserung der Maximalkraft (Muskelquerschnitt) Verbesserung der aeroben Ausdauer								Schnelligkeit Schnellkraft Techniktraining (Kernelemente)				wettkampfnahes Training Verbesserung der Wettkampfroutine / -abläufe				
Trainingsphase					VP 1								VWP 1								
Wettkampfphase																	WP 1				
Kraft:																					
Max. Kraft MQ																					
Max. Kraft IK																					
Schnellkraft																					
Reaktivkraft																					
Sprungkraft																					
horizontal																					
vertikal																					
plyometrisch																					
Wurfkraft:																					
allgemeine Wurfkraft																					
spezifische Wurfkraft																					

hohe Wichtigkeit	mittlere Wichtigkeit	geringe Wichtigkeit
------------------	----------------------	---------------------



Jahresplanung

7. Wichtigkeit der Trainingsinhalte festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																			Name:			
Monate		Oktober				November					Dezember				Januar					Februar		
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	
Zielsetzung				Training der konditionellen Faktoren technikorientiertes Sprung- und Wurfkrafttraining Verbesserung der Maximalkraft (Muskelquerschnitt) Verbesserung der aeroben Ausdauer								Schnelligkeit Schnellkraft Techniktraining (Kernelemente)				wettkampfnahes Training Verbesserung der Wettkampfroutine / -abläufe						
Trainingsphase				VP 1								VWP 1										
Wettkampfphase																	WP 1					
Kraft:																						
Max. Kraft MQ																						
Max. Kraft IK																						
Schnellkraft																						
Reaktivkraft																						
Sprungkraft																						
horizontal																						
vertikal																						
plyometrisch																						
Wurfkraft:																						
allgemeine Wurfkraft																						
spezifische Wurfkraft																						

 hohe Wichtigkeit  mittlere Wichtigkeit  geringe Wichtigkeit



Jahresplanung

7. Wichtigkeit der Trainingsinhalte festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																	Name:					
Monate	Oktober				November				Dezember				Januar				Februar					
Wochen	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	
Zielsetzung			Training der konditionellen Faktoren technikorientiertes Sprung- und Wurfkrafttraining Verbesserung der Maximalkraft (Muskelquerschnitt) Verbesserung der aeroben Ausdauer								Schnelligkeit Schnellkraft Techniktraining (Kernelemente)				wettkampfnahes Training Verbesserung der Wettkampfroutine / -abläufe							
Trainingsphase			VP 1								VWP 1											
Wettkampfphase															WP 1							
Kraft:																						
Max. Kraft MQ																						
Max. Kraft IK																						
Schnellkraft																						
Reaktivkraft																						
Sprungkraft																						
horizontal																						
vertikal																						
plyometrisch																						
Wurfkraft:																						
allgemeine Wurfkraft																						
spezifische Wurfkraft																						

hohe Wichtigkeitmittlere Wichtigkeitgeringe Wichtigkeit



Jahresplanung

7. Wichtigkeit der Trainingsinhalte festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																	Name:							
Monate		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar						
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8		
Zielsetzung				Training der konditionellen Faktoren technikorientiertes Sprung- und Wurkrafttraining Verbesserung der Maximalkraft (Muskelquerschnitt) Verbesserung der aeroben Ausdauer								Schnelligkeit Schnellkraft Techniktraining (Kernelemente)				wettkampfnahes Training Verbesserung der Wettkampfroutine / -abläufe								
Trainingsphase				VP 1								VWP 1												
Wettkampfphase																	WP 1							
Kraft:																								
Max. Kraft MQ																								
Max. Kraft IK																								
Schnellkraft																								
Reaktivkraft																								
Sprungkraft																								
horizontal																								
vertikal																								
plyometrisch																								
Wurfkraft:																								
allgemeine Wurfkraft																								
spezifische Wurfkraft																								

hohe Wichtigkeit mittlere Wichtigkeit geringe Wichtigkeit



7. Wichtigkeit der Trainingsinhalte festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																Name:							
Monate	Oktober				November				Dezember				Januar				Februar						
Wochen	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8		
Zielsetzung			Training der konditionellen Faktoren technikorientiertes Sprung- und Wurfkrafttraining Verbesserung der Maximalkraft (Muskelquerschnitt) Verbesserung der aeroben Ausdauer								Schnelligkeit Schnellkraft Techniktraining (Kernelemente)				wettkampfnahes Training Verbesserung der Wettkampfroutine / -abläufe								
Trainingsphase			VP 1								VWP 1												
Wettkampfphase																WP 1							
Kraft:																							
Max. Kraft MQ																							
Max. Kraft IK																							
Schnellkraft																							
Reaktivkraft																							
Sprungkraft																							
horizontal																							
vertikal																							
plyometrisch																							
Wurfkraft:																							
allgemeine Wurfkraft																							
spezifische Wurfkraft																							
<div><div></div>hohe Wichtigkeit<div></div>mittlere Wichtigkeit<div></div>geringe Wichtigkeit</div>																							



Jahresplanung

7. Wichtigkeit der Trainingsinhalte festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																	Name:							
Monate		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar						
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8		
Zielsetzung				Training der konditionellen Faktoren technikorientiertes Sprung- und Wurfkrafttraining Verbesserung der Maximalkraft (Muskelquerschnitt) Verbesserung der aeroben Ausdauer								Schnelligkeit Schnellkraft Techniktraining (Kernelemente)				wettkampfnahes Training Verbesserung der Wettkampfroutine / -abläufe								
Trainingsphase				VP 1								VWP 1												
Wettkampfphase																	WP 1							
Schnelligkeit																								
Max. Schnelligkeit																								
KZ Schnell.ausd. (alakt.)																								
MZ Schnell.ausd. (lakt.)																								
Ausdauer:																								
aerobe Ausdauer																								
Kraftausdauer																								
Technik																								
Weitsprung																								
Kugelstossen																								
Hochsprung																								
Hürden																								

hohe Wichtigkeit

mittlere Wichtigkeit

geringe Wichtigkeit



Jahresplanung

7. Wichtigkeit der Trainingsinhalte festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																Name:						
Monate	Oktober				November				Dezember				Januar				Februar					
Wochen	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	
Zielsetzung			Training der konditionellen Faktoren technikorientiertes Sprung- und Wurfkrafttraining Verbesserung der Maximalkraft (Muskelquerschnitt) Verbesserung der aeroben Ausdauer								Schnelligkeit Schnellkraft Techniktraining (Kernelemente)				wettkampfnahes Training Verbesserung der Wettkampfroutine / -abläufe							
Trainingsphase			VP 1								VWP 1											
Wettkampfphase																WP 1						
Schnelligkeit																						
Max. Schnelligkeit																						
KZ Schnell.ausd. (alakt.)																						
MZ Schnell.ausd. (lakt.)																						
Ausdauer:																						
aerobe Ausdauer																						
Kraftausdauer																						
Technik																						
Weitsprung																						
Kugelstossen																						
Hochsprung																						
Hürden																						

hohe Wichtigkeit mittlere Wichtigkeit geringe Wichtigkeit



7. Wichtigkeit der Trainingsinhalte festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																	Name:							
Monate		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar						
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8		
Zielsetzung				Training der konditionellen Faktoren technikorientiertes Sprung- und Wurfkrafttraining Verbesserung der Maximalkraft (Muskelquerschnitt) Verbesserung der aeroben Ausdauer										Schnelligkeit Schnellkraft Techniktraining (Kernelemente)			wettkampfnahes Training Verbesserung der Wettkampfroutine / -abläufe							
Trainingsphase				VP 1										VWP 1										
Wettkampfphase																	WP 1							
Schnelligkeit																								
Max. Schnelligkeit																								
KZ Schnell.ausd. (alakt.)																								
MZ Schnell.ausd. (lakt.)																								
Ausdauer:																								
aerobe Ausdauer																								
Kraftausdauer																								
Technik																								
Weitsprung																								
Kugelstossen																								
Hochsprung																								
Hürden																								

hohe Wichtigkeit mittlere Wichtigkeit geringe Wichtigkeit



Jahresplanung

7. Wichtigkeit der Trainingsinhalte festlegen

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Mehrkampf																				Name:				
Monate		Oktober				November				Dezember				Januar				Februar						
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8		
Zielsetzung				Training der konditionellen Faktoren technikorientiertes Sprung- und Wurfkrafttraining Verbesserung der Maximalkraft (Muskelquerschnitt) Verbesserung der aeroben Ausdauer								Schnelligkeit Schnellkraft Techniktraining (Kernelemente)				wettkampfnahes Training Verbesserung der Wettkampfroutine / -abläufe								
Trainingsphase				VP 1								VWP 1												
Wettkampfphase																	WP 1							
Technik																								
Weitsprung																								
Kugelstossen																								
Hochsprung																								
Hürden																								
Diskus																								
Stabhochsprung																								
Speer																								
Gesundheitsmassnahmen:																								
Stabilisations / Propriozeption																								
Beweglichkeit																								

	hohe Wichtigkeit		mittlere Wichtigkeit		geringe Wichtigkeit
--	------------------	--	----------------------	--	---------------------

40