

## Wettkampfplan U18 Wurf



Stand: 27.09.2017

Datum	Event	Disziplin	Ort
02.-07.04.	Trainingslager		Schwerin
20.04.2018	Abendsportfest LOK Potsdam	Kugel, Diskus, Speer	Potsdam
01.02.2018	Sportfest LOK Potsdam	Kugel, Diskus, Speer	Potsdam
18.-20.05.	Pfingstsportfest	Kugel, Speer, 100m	Zeven
09.&10.06.	BBM U18 & Aktive	Kugel, Diskus, Speer	Berlin
16.&17.06.	BBM U20	Kugel, Diskus, Speer	Berlin
23.&24.06.	NDM U18 & Aktive	Kugel, Diskus, Speer	Hamburg
14.&15.07.	NDM U20	Kugel, Diskus, Speer	Berlin
27.-29.07.	DM U18 & U20	Kugel, Diskus, Speer	Rostock

Ansprechpartner: Tobias Schrock Email: [tobiasschrock@rsv-eintracht1949-la.de](mailto:tobiasschrock@rsv-eintracht1949-la.de) Tel.: 0151 27077919

Claudia			
Julius T.			
Olli			
Julius E.			
Florian			
Maxim			
Nikolas			

Claudia			
Julius T.			
Olli			
Julius E.			
Florian			
Maxim			
Nikolas			

x Teilnahme

? Teilnahme unsicher

Makrozyklus 2017 / 2018					Schwerpunkt
KW	Mesozyklus	Schwerpunkte	Maßnahmen	Testung	
36	aktive Erholung	Ausgleich / Spiel		keine	AT / MHG 40%
37		Technik			AT / MHG 40%
38	1. MZ allgemeiner Grundlagen-Aufbau (25.09-22.10.)	Kraftausdauer		Athletik	AT / MHG 60%
39		Hypertrophie		Sprung	AT / MHG 65%
40		Koordination		Schnelligkeit	AT / MHG 70%
41		Stabilisation			AT / MHG 70%
42		Allgemeine Leichtathletik			R / MHG 75%
43	2. MZ Maximalkraftausprägung (23.10.-26.11.)	Hypertrophie		Athletik	MF / MHG 80%
44		Leichtathletische Fähig- & Fertigkeiten		Kraft	MF / MHG 80%
45					W / MHG 75%
46		Techniktraining			AT / MHG 85%
47		Maximalkraft			MF / MHG 90%
48	3. MZ Spezieller Aufbau (27.11.-24.12.)	Techniktraining	Kienbaum	Kraft	MF / MHG 90%
49		Maximalkraftausprägung	Wettkämpfe	Schnelligkeit	R / MHG 80%
50		Schnellkrafttraining		Sprung	W / MHG 85%
51				Wettkämpfe	MF / MHG 90%
52					
1	4. MZ Wettkampf-phase (02.01.-04.02.)	Schnellkraftausprägung	BBM	Wettkämpfe	W / MHG 80%
2		Maximalkrafttraining		Athletik	W / MHG 80%
3		Technikausprägung	BBM W	Schnelligkeit	W / MHG 80%
4		Regenerationstraining	NDM	Kraft	AT / MHG 80%
5				Wettkämpfe	MF / MHG 90%
6				NDM	
7	1. MZ Grundlagen-Aufbau (12.02-01.04.)	Ausgleich / Spiel			AT / MHG 65%
8		Technik			AT / MHG 70%
9		Kraftausdauer			AT / MHG 75%
10		Hypertrophie			R / MHG 70%
11		Koordination			AT / MHG 80%
12		Stabilisation			AT / MHG 80%
13		Allgemeine Leichtathletik			AT / MHG 80%
14	2. MZ Maximalkraftausprägung (02.04.-06.05.)	Hypertrophie	TL Schwerin	Kraft	MF / MHG 95%
15		Leichtathletische Fähig- & Fertigkeiten			R / MHG 80%
16					Wurf
17		Techniktraining			MF / MHG 90%
18		Maximalkraft			MF / MHG 95%
19	3. MZ Spezieller Aufbau (03.05.-17.06.)	Techniktraining			W / MHG 75%
20		Maximalkraftausprägung	Zeven	Wettkämpfe	W / MHG 75%
21		Schnellkrafttraining			MF / MHG 90%
22					W / MHG 75%
23			BBM U18 & A	Wettkämpfe	W / MHG 75%
24		BBM U20	Wettkämpfe	W / MHG 75%	
25	4. MZ Wettkampf-phase (18.06.-15.07.)	Schnellkraftausprägung	NDM U18 & A	Wettkämpfe	W / MHG 75%
26		Maximalkrafttraining			MF / MHG 85%
27		Technikausprägung			AT / MHG 80%
28		Regenerationstraining	NDM U20	Wettkämpfe	W / MHG 75%
29					
30	27.-29.07.		DM		

AT = Allgemeines Training

R = Regeneration

MF = Maximalkraft

W = Wurf / Spezielles Training / Schnellkraftausprägung

MHG = Mittleres Hantelgewicht (Intensität im Krafttraining)

