

## **Wochenplanung – Trainingsempfehlung**

Ihr solltet angepasst an Eure normale Trainingswoche hinsichtlich Umfang und Intensität planen. Wer nur 3x pro Woche trainiert, kann nicht auf 10x hochschrauben! Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Euch hier kurz aufgezeigt werden sollen:

### **1. Ich trainiere normalerweise 2-3 mal in der Woche**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Intervall- ausdauer	Schulsachen	Kraftplan	Schulsachen	Dehnen		
Schulsachen	Dehnen	Schulsachen	Grundlagenausdauer	Schulsachen & Intervall- ausdauer	Kraftplan	

### **2. Ich trainiere normalerweise ca. 3-4 mal Judo und mache zusätzlich Kraft- und Ausdauertraining**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Intervall- ausdauer	Schulsachen	Kraftplan	Schulsachen	Intervall- ausdauer		Dehnen
Schulsachen	Grundlagenausdauer	Schulsachen		Schulsachen	Grundlagenausdauer	
Kraftplan	Dehnen	Intervall- ausdauer	Dehnen	Kraftplan		

### **3. Ich bin an einer Sportschule und bin an das Training 2 mal am Tag mit hohen Intensitäten und auch mit vielen Trainingscamps und Wettkampfmaßnahmen gewöhnt**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Intervall- ausdauer	Grundlagenausdauer, Dehnen	Kraftplan 2, Dehnen	Grundlagenausdauer, Dehnen	Intervall- ausdauer		
Schulsachen!!!	Schulsachen!!!	Schulsachen!!!	Schulsachen!!!	Schulsachen!!!	Grundlagen- ausdauer, (60 min)	
Kraftplan 1, Dehnen	Intervallausdauer	Intervall- ausdauer	Kraftplan 1	Kraftplan 2, Dehnen	Dehnen	

Nutzt die Zeit, um Defizite aufzuarbeiten!

Für Fragen stehen Euch Eure Heim- und Landestrainer zur Verfügung!