



## Beispiele mehrerer Trainingseinheiten:

### 1. Kraftschulung: (ZP = Zielpunkt)

Phase	1	2	3	4
Vorbereitung	<i>Allgemein:</i> (Partiell und komplex )	<i>Stretching:</i> Contract- Relax	<i>Speziell:</i> Milchsäuretraining durch erhöhte Belastung	<i>Einschiessen:</i> Verlängerte Schuss
Hauptteil	Pause (vollständige Erholung)	Erhöhtes Zuggewicht (auf leere Scheibe)	Pause (vollständiges Erholung)	Bleiweste o.ä. (auf leere Scheibe)
Schluss	Pause	Schiessspiel oder kleine Wettkampf	<i>Ausschießen:</i> perfekte Ausführung im 3-Pfeile Rhythmus	Lockerungsübungen / Schwung Gymnastik
Variation		Höhere Pfeilzahl (auf ZP bzw. Auflage)		Höheres Gewicht (auf ZP bzw. Auflage)
<b>Anmerkung</b>	Vollständige Regeneration, sowohl in als auch zwischen den Trainingseinheiten			

### 2. Ausdauertraining : ZP = Zielpunkt, VP = Vorbereitungsperiode

Phase	1	2	3	4
Vorbereitung	<i>Allgemein</i> (partiell und komplex)	<i>Stretching:</i> zähes Dehnen	<i>Speziell:</i> Milchsäuretraining durch Mehrfache Durchführung	<i>Einschießen:</i> 9 – Pfeile- Rhythmus auf leere 5 – m Scheibe (Kreise!)
Hauptteil	Intervallschiessen (auf leere Scheibe bzw. ZP.)	Pause	Intervallschiessen (auf ZP bzw. Auflage.)	Pause
Schluss	Schiessspiel oder kleine Wettkampf	Pause	<i>Ausschießen:</i> perfekte Ausführung im 3-Pfeile - Rhythmus	Lockerungsübungen / Schwung Gymnastik
Variation	Höhere Pfeilzahl		Verkürzte Pause	
<b>Anmerkung</b>	In der VP eventuell leichteres Zuggewicht			

### 3. Koordinationsschulung: (ZP = Zielpunkt)

Phase	1	2	3	4
Vorbereitung	<i>Allgemein:</i> (partiell und komplex)	<i>Stretching:</i> reziproke Hemmung	<i>Speziell:</i> leichtere Bogen	<i>Einschiessen:</i> Blindschiessen
Hauptteil	Schuss am Spiegel	Pause	Schuss auf dem Kreisel	Pause
Schluss	Üben unten Zeitdruck	Kleine Wettkampf unter Zeitdruck	Rhythustraining	Lockere Übungen
Variation		Verkürzte Zeitintervalle	Mannschaftsfinale	Schuss auf dem Kreisel (ZP bzw. Auflage)
<b>Anmerkung</b>	Kein Krafttraining am Tag zuvor!			

### 4. Technikschiessung: (ZP = Zielpunkt)

Phase	1	2	3	4
Vorbereitung	<i>Allgemein:</i> (partiell und komplex)	<i>Stretching:</i> zähes Dehnen	<i>Speziell:</i> (vor allem komplex)	<i>Einschiessen:</i> kompletter Schuss
Hauptteil	Pause	Elementtraining (z.B. Lösen- Phasetraining Aspekte)	Pause	Kompletter Schuss (fließende Übergänge)
Schluss	Pause	Kurzwiederholung	Schießspiel	Lockerungsübungen / Schwung Gymnastik
Variation		-auf leere Scheibe -auf ZP -auf Auflage		-auf leere Scheibe -auf ZP auf Auflage
<b>Anmerkung</b>	Kein paralleles Wettkampfttraining			

### 5. Taktikschulung: (ZP = Zielpunkt)

Phase	1	2	3	4
Vorbereitung	<i>Allgemein:</i> (partiell und komplex)	<i>Stretching:</i> Contract- Relax	<i>Speziell:</i>	<i>Einschiessen:</i> auf verschiedene Distanzen
Hauptteil	Pause	Verschiedene Anhaltspunkte	Pause	Windtraining
Schluss	Pause	Wettkampf unter Vorgabe des Schie SSRhythmus (alternierend)	Sauberes Ausschießen	Lockerungsübungen / Schwung Gymnastik
Variation		Verschiedene Auflagen		Änderung des Schie SSRhythmus
<b>Anmerkung</b>	Verlängertes Aufwärmen bei widrigen Verhältnisse			

## 6. Wettkampf Schulung: (ZP = Zielpunkt)

Phase	1	2	3	4
Vorbereitung	<i>Allgemein:</i> (partiell und komplex)	<i>Stretching:</i> reziproke - Hemmung	<i>Speziell:</i> MT in Kombination	<i>Einschiessen:</i> Zeitprofiltraining durch MI
Hauptteil	Pause	Biofeedback 1	Pause	Biofeedback 2
Schluss	Pause	Prognosetraining in Kombination mit Visualisierung	Sauberes Ausschießen mit Atementspannung	Schwunggymnastik Und PMR
Variation		Training der Nichtwiederholbarkeit	m. m	m. m
<b>Anmerkung</b>	Ziel: Anforderungen im Training > Anforderungen im Wettkampf			

## 7. Psychologische Schulung: (ZP = Zielpunkt)

Phase	1	2	3	4
Vorbereitung	<i>Allgemein:</i> (partiell und komplex)	<i>Stretching:</i> Zähes Dehnen	<i>Speziell:</i>	<i>Einschiessen:</i> Auf Wettkampf Entfernungen
Hauptteil	Pause	Finaltraining (K.o. System)	Pause	Mannschafts- Finaletaining
Schluss	Pause	Happy – Looser- Round	Sauberes Ausschießen	Lockerungsübungen / Schwunggymnastik
Variation		Zusatzbedingungen (z.B. Zeitlimit)		Zusatzbedingungen (z.B. Ersatzmaterial)
<b>Anmerkung</b>	Ziel: Anforderungen im Training = Anforderungen im Wettkampf			