

Pf Vorwoche:	400
Änderung %:	10

TH	Trainingsstunde netto
Pf	Pfeilzahl
bs	Bogenschießen
ad	Ausdauer
mt	Mentaltrainig
kr	Kraft
vp	Verletzungsprävention

Woche		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Früh							ad	
VM							kr vp	
VM							bs Volumen	bs Volumen
VM								oder
NM								bs Turnier
NM								mt Turnierberic ht
NM		kr	bs Techniktrai ning	bs Taktik, Material	kr	bs scoren, 72 Pf	bs Elimination	
NM			mt Schussbesch reibung anpassen	kr vp	mt mentales Techniktrai ning	bs Kraft spez.	mt Elimination	
Abend		ad						
440	PF SOLL 430	0	90	90	0	100	150	0
0	PF IST	0	0	0	0	0	0	0
65,8	8	TH bs	0	1,5	1,5	0	2	3
8,2	1	TH ad	0,5	0	0	0	0	0,5
6,2	0,75	TH mt	0	0,25	0	0,25	0	0,25
19,8	2,4	TH kr	0,75	0	0,3	0,75	0,3	0,3
% TH	12,15	TH ges.	1,25	1,75	1,8	1	2,3	4,05

Pf Vorwoche:	350
Änderung %:	10

TH	Trainingsstunde netto
Pf	Pfeilzahl
bs	Bogenschießen
ad	Ausdauer
mt	Mentaltrainig
kr	Kraft
vp	Verletzungsprävention

Woche		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Früh								
VM							ad	
VM							kr vp	bs Elimination
VM								oder
NM								bs Turnier
NM								mt Turnierberic ht
NM		kr	bs Techniktrai ning	bs Taktik, Material	kr	bs scoren, 72 Pf	bs Elimination	
NM			mt Schussbesch reibung anpassen	kr vp	mt mentales Techniktrai ning	bs Kraft spez.	mt Elimination	
Abend		ad						
385	Pf SOLL 370	0	90	60	0	100	120	0
0	Pf IST	0	0	0	0	0	0	0
64,2	7	TH bs	0	1,5	1,5	0	2	2
9,2	1	TH ad	0,5	0	0	0	0	0,5
6,9	0,75	TH mt	0	0,25	0	0,25	0	0,25
19,7	2,15	TH kr	0,5	0	0,3	0,75	0,3	0,3
% TH	10,9	TH ges.	1	1,75	1,8	1	2,3	3,05