

## Rahmentrainingspläne 2019

Für die AK:

Schwerpunkt ist die WM im Juni 2019, gleich anschließend finden die European Games statt (Bogenschießen 23. bis 29.6.2019);

Für die Jugend:

Schwerpunkt ist die WM in Spanien 19. bis 25.8.2019.

Ziele der Trainingsmaßnahmen für AK:

Trainingsplanung mit Leistungsmaximum im Juni 2019 für zwei Hauptwettkämpfe;

Vorbereitung auf den frühen Beginn der outdoor-Saison;

Leistungsstabilisierung physisch und psychisch, Teamtaktik, Einzeltaktik;

Belastungsverträglichkeit für die beiden knapp hintereinander stattfindenden Hauptwettkämpfe.

Ziele der Trainingsmaßnahmen für die Jugendklassen:

Trainingsplanung mit Leistungsmaximum im August;

Belastungsverträglichkeit für die relativ lange outdoor-Saison,

weiterer Leistungsaufbau, Heranführen an das internationale Niveau.

Maßnahmen:

rascher Beginn der regelmäßigen Kadertrainings (idR einmal monatlich);

Festlegung des Beschickungskaders, dessen Mitglieder im November ihre Verfügbarkeiten (sowohl für die Trainingstermine als auch die Wettkämpfe) und ihre möglichen Trainingszeiten je Woche bekannt geben müssen;

Rahmentrainingspläne und EinzelTP bis Anfang Dezember 2018; Abschluss Kraftaufbau März 2019 für die AK;

ZWEI Trainingslager: Beiter-Center in Dauchingen sofort nach Ende der Hallensaison, Materialtest und

Umstellung; Bukarest in der Woche vor dem EGP, alternativ Halle in AUT für 70-m-Training;

Kadertrainings jeweils ca 2 Wochen vor einem offiziell beschickten Turnier;

sportpsychologische Betreuung, Teilnahme als assistant coach zumindest beim zweiten TL und jedenfalls bei der WM;

verstärkte Betreuung durch 3 coaches bei der WM und dem vorangehenden TL.

In den Einzeltrainings sind Maßnahmen zur Verletzungsprävention, zur Regeneration und zum Aufbau der allgemeinen Kondition notwendig, um die erhöhten Anforderungen durch den frühen Beginn der outdoor-Saison auszugleichen.

Randbedingungen und Einschränkungen:

auf Grund der knappen Zeit und der notwendigen intensiven Betreuung des Beschickungskaders sollen der Perspektiv- und der B-Kader iW in den Stützpunkten betreut werden; die Mitglieder dieser Kader werden nur in Ausnahmefällen zu den Kadertrainings eingeladen.

Der Jugendkader ist fallweise für die KT berücksichtigt, soll aber vorrangig in den Stützpunkten betreut werden.

Internationale Hallenturniere werden nicht offiziell beschickt, da heuer die outdoor-Bewerbe absolute Priorität haben. Hallenturniere können ausnahmsweise zur Entwicklung der individuellen und der Teamtaktik beschickt werden, wenn der Schwerpunkt ausdrücklich auf diese Trainingsziele gelegt wird.