

Jahresplanung "von 0 auf 42" (Einfache Periodisierung)

Ziel	Erarbeiten der grundlegenden Leistungsvoraussetzungen			Erarbeiten der speziellen Leistungsvoraussetzungen		Erhöhung der grundlegenden Leistungsvoraussetzungen			Erhöhung der speziellen Leistungsvoraussetzungen		Ausprägung der Wettkampfleistung	Wiederherstellung
Schwerpunkt	Grundlagenausdauertraining Technik, allgem. Krafttraining			Tempotraining spez. Krafttraining		Grundlagenausdauertraining Technik, allgem. Krafttraining			Tempotraining spez. Krafttraining		Wettkampfvorbereitung	Erholung
Periode	VP1			VP2		VP3			VP4		WP	ÜP
Zyklisierung												
Monat	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November