

Jahresplanung "von 0 auf 42" (Doppelte Periodisierung)

Ziel	Erarbeiten der grundlegenden Leistungsvoraussetzungen		Erarbeiten der speziellen Leistungsvoraussetzungen		Ausprägung der Wettkampfleistung	Wiederherstellung	Erhöhung der grundlegenden Leistungsvoraussetzungen		Erhöhung der speziellen Leistungsvoraussetzungen		Ausprägung der Wettkampfleistung	Wiederherstellung
Schwerpunkt	Grundlagenausdauertraining, Technik, allgem. Krafttraining		Tempotraining spez. Krafttraining		Wettkampfvorbereitung	Erholung	Grundlagenausdauertraining, Technik, allgem. Krafttraining		Tempotraining spez. Krafttraining		Wettkampfvorbereitung	Erholung
Periode	VP1		VP2		WP1	ÜP1	VP3		VP4		WP2	ÜP2
Zyklisierung												
Monat	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November