**Wochen-Trainingsaufgaben**

Allgemeines:

* Geplante Trainingstage pro Woche mindestens 3
* Pro Trainingstag mindestens 2,5 Std.
* Schießen im 6 Pfeile Rhythmus
* Pro Jahr mindestens 24.000 Pfeile
* Es wird ein Wochentrainingsbericht geführt und einmal pro Monat an den Trainerstab versandt
* Jede Trainingswoche enthält zwei Pflichttrainingsprogramme ( A und B)

**Trainingsprogramm A**

1. Blindschießen auf 6 Meter auf 40`er Auflage 18 Schuss
2. Streifentraining horizontal oder vertikal, Breite verringernd 18 Schuss
3. Schießen vom Balancepad – erst 3 Schuss vom Pad, dann 3 ohne 30 Schuss
4. Nachhaltetraining – jeweils 10 sek. Bogenarm stehen lassen 18 Schuss
5. Leistungstest – 2 x 30 Schuss 60 Schuss **144**
6. Anschließend Testbatterie (Erklärung unten)

**Trainingsprogramm B**

1. Blindschießen auf 6 Meter auf 40`er Auflage 18 Schuss
2. Übung 20 + - 20 Sec. Vollauszug incl. Zielen, dann schießen 18 Schuss
3. Speed 90 – 6 Pfeile in 90 sec. 18 Schuss
4. Feeling Points (Erklärung unten) 30 Schuss
5. Leistungstest – 2 x 30 Schuss 60 Schuss **144**
6. Anschließend Testbatterie

**Die Testbatterie besteht aus 4 Übungen**

1. Wie viel Liegestützstütze schaffst du in 3 Minuten z.B. 63
2. Wie viel Sit-Ups schaffst Du in 3 Minuten - Menge geteilt durch 2 z.B. 42
3. Wie viel Trizeps-Stütze schaffst du in 3 Minuten z.B. 71
4. Wie oft kannst du ein 3 bzw. 2 Kilo Hantel auf Schulterhöheheben z.B. 56 **232**

Bitte achtet unbedingt darauf, dass ihr zwischen den einzelnen Kraftübungen eine Pause von 2 Minuten macht

**Feeling-Points**

* Du schießt 30 Pfeile auf Auflage. Jeder Pfeil wird mit einer Note versehen.
* 3 Punkte Der Schuss war exzellent
* 2 Punkte Der Schuss war gut
* 1 Punkt Der Schuss war nicht gut
* 0 Punkte Der Schuss war schlecht

Nach jedem Pfeil wird das Ergebnis mit dem Pfeilzähler festgehalten. Das Ergebnis oder Trefferbild spielt bei der Beurteilung der Schussqualität keine Rolle. Nach 30 Schuss werden die Ergebnisse addiert. So erhältst Du ein Feeling-Point Ergebnis.