

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.