

Inhaltsverzeichnis

1.	Einführung	7
1.1	Was ist und was will Trainingsplanung?	7
1.2	Ziele und Aufbau des Studienbriefes	8
2.	Der Trainingsplan	11
2.1	Vorbemerkung	11
2.2	Trainingsplantypen	12
2.2.1	Rahmenplan	12
2.2.2	Individueller Trainingsplan (Plantyp 1) und Gruppentrainingsplan (Plantyp 2)	13
2.2.3	Mehrjahrestrainingsplan (Trainingsstufenplan; Plantyp 3)	14
2.2.4	Jahrestrainingsplan (Plantyp 4)	17
2.2.5	Makrozyklusplan (Plantyp 5)	20
2.2.6	Wochentrainingsplan (Mikrozyklusplan, Operativplan; Plantyp 6)	21
2.2.7	Trainingseinheitenplan (Plantyp 7)	24
2.2.8	Übersichtsschema: Planung im langjährigen Trainingsprozeß	30
3.	Zur Periodisierung des Trainingsprozesses	31
3.1	Vorbemerkung	31
3.2	Periodisierung — Periodisierungsmodelle	32
3.2.1	Zur Struktur der Vorbereitungsperiode	33
3.2.2	Zur Struktur der Wettkampfperiode	35
3.2.3	Zur Struktur der Übergangsperiode	38
3.3	Zusammenfassung	39
4.	Zur Methodik der Trainingsplanung	43
4.1	Planungsphasen und Arbeitsschritte	43

4.2	Erläuterungen zu den Arbeitsschritten in den Planungsphasen der Trainingsplanung	45
4.2.1	Erläuterungen zu Schritt 1: Analyse des Istzustandes	45
4.2.2	Erläuterungen zu Schritt 2: Formulierung der Trainingsziele	46
4.2.3	Erläuterungen zu den Schritten 3 und 4: Festlegung und Gestaltung der Trainingsstruktur	46
4.2.3.1	Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung — Superkompensation	49
4.2.3.2	Prinzip der progressiven Belastung	57
4.2.3.3	Prinzip der Variation der Trainingsbelastung	59
4.2.3.4	Prinzip der optimalen Relation der Entwicklung der Leistungskomponenten und Prinzip der optimalen Relation von allgemeiner und spezieller Ausbildung	59
4.2.3.5	Prinzip der Dauerhaftigkeit und des langfristigen Trainingsaufbaus	62
4.3	Zur Umsetzung der Trainingsprinzipien in Trainingspläne	65
5.	Sammlung ausgewählter Trainingspläne	79
5.1	Vorbemerkung	79
5.2	Ausgewählte Mehrjahrestrainingspläne/Rahmenplan	80
5.3	Ausgewählte Jahrestrainingspläne	96
5.4	Ausgewählte Makrozykluspläne	114
5.5	Ausgewählte Wochentrainingspläne (Mikrozykluspläne, Operativpläne)	123
5.6	Ausgewählte Trainingseinheiten	144
6.	Graphische Darstellungen und Checklisten als Hilfsmittel der Planung und Auswertung des Trainings	149
6.1	Zur Verwendung graphischer Darstellungen	149
6.2	Zur Verwendung von Checklisten	156
6.3	Anmerkungen zur Netzplantechnik	161
7.	Anhang	163
7.1	Lösungen zu den im Text gestellten Aufgaben	163
7.2	Anmerkungen	165
7.3	Literaturverzeichnis	167
7.4	Verzeichnis der Abbildungen	170
7.5	Wir raten zu lesen	173
