



Trainingsabschnitte – Hallensaison 2007

- TA-1** **vom 01.10. - 17.10.06** **Einleitender Mesozyklus**
- Verbesserung der allgemeinen und speziellen Kondition,
 - Erprobung von Änderungen der Schießtechnik,
 - Optimierung des verbesserten Bewegungsablaufes,
 - steigende Belastungsdynamik,
 - kein Spezialtraining
- TA-2** **vom 18.10. - 07.11.06** **Grundlegender Mesozyklus**
- Stabilisierung der allgemeinen und speziellen Kondition,
 - Stabilisierung der Schießtechnik / Auszugslänge,
 - allmähliche Erhöhung des Zuggewichts bis zum geplanten Endwert und grundsätzliche Abstimmung des Bogen und der Pfeile,
 - Atemtechnik / Zielablauf,
 - steigende Belastungsdynamik,
 - allmählich wachsender Anteil des Spezialtrainings
- TA-3** **vom 08.11. – 05.12.06** **Vorbereitungs- und Kontrollmesozyklus**
- Vervollkommnung der Schießtechnik,
 - Überprüfung des Leistungsniveau in den Kontrollwettkämpfen und Leistungskontrollen,
 - abfallende Belastungsdynamik,
 - hoher Anteil des Spezialtrainings
- TA-4** **vom 06.12. – 02.01.07** **Vervollkommnungsmesozyklus**
- Korrektur und Beseitigung in dem TA-3 erkannten Mängel der Schießtechnik,
 - Vervollkommnung der Schießtechnik,
 - Abschluss aller Material- und Tuningfragen,
 - Einsatz mentaler Methoden / autogenes Training,
 - mittlere Trainingsbelastungen
- TA-5** **vom 03.01. – 20.02.07** **Wettkampfmesozyklus**
- Stabilisierung der Schießtechnik, des Schuss- und Schießrhythmus im Wettkampf,
 - mentales Training,
 - Umsetzung des erreichten Leistungsniveau in hohes Ergebnis bei der LM,
 - mittlere Trainingsbelastungen
- TA-6** **vom 21.02. - 11.03.07** **Unmittelbare Wettkampfvorbereitung auf die DM**
- am Anfang des TA aktive Erholung,
 - Vervollkommnung der Schießtechnik, des Schuss- und Schießrhythmus,
 - verstärktes Üben des Finalschießens und Simulation der Wettkampfsituationen im Training,
 - verstärkt autogenes Training,
 - Umsetzung des erreichten Leistungsniveau in ein hohes Ergebnis bei der DM

Postanschrift: PSV Zossen e.V.
Sportschützen
Blankenfelde
Triftstraße 13
15827 Blankenfelde

Abteilung:
Bogensport

Telefon: 03379.37 03 72
Telefax 03379.37 03 72
E-Mail:
info@sportschuetzen-blankenfelde.de
www.sportschuetzen-blankenfelde.de

Vorsitzender:
Ernst Kühne

TA-7

vom 12.03. – 31.03.07

Übergangsperiode 1 (Ruhe)

- aktive Erholung bzw. Urlaub
- geringe, bzw. keine Schießtrainingsbelastungen