



Trainingsinhalte der einzelnen Mesozyklen

Art des Mesozyklus	Hauptaufgaben	Inhalte und Trainingsmittel
Einleitender Mesozyklus	Erarbeitung der grundlegenden technischen Voraussetzungen Verbesserung der allgemeinen und speziellen Kondition, allmähliche Vorbereitung zur hohen Belastungen des nächsten Mesozyklus.	Überwiegend Elementen- und Bewegungsablauftraining. Allmählich steigender Trainingsumfang.
Grundlegender Mesozyklus	Stabilisierung und Vervollkommnung der grundlegenden technischen Voraussetzungen, der allgemeinen und speziellen Kondition. Aufbau der Wettkampfleistung.	Elementen-/ Bewegungsablauf und Spezialtraining. Hoher Trainingsumfang mit einem wachsendem Anteil der wettkampfspezifischen Belastungen.
Vorbereitungs- und Kontrollmesozyklus	Stabilisierung der Schießtechnik in Verbindung mit einem hohen Leistungsniveau. Überprüfung des Leistungsniveau in den Kontrollwettkämpfen,	Sinnvoller Wechsel zwischen Technik-/Spezialtraining und Kontrollwettkämpfen sowie zwischen hohen und mittleren Belastungen. Maßnahmen zur Wiederherstellung.
Vervollkommnungsmesozyklus	Korrektur und Beseitigung erkannter Mängel und Fehler, Vervollkommnung der Schießtechnik	Bewegungsablauf und Spezialtraining bei mittleren Belastungen.
Wettkampfmesozyklus	Schwerpunktmäßiger Aufbau der sportlichen Leistung in Verbindung mit der Stabilisierung der Schießtechnik im Wettkampf.	Hoher Anteil wettkampfnaher Belastungsformen in Verbindung mit Techniktraining und Rehabilitationsmaßnahmen. Absteigende Belastungsdynamik in den Vorwettkampfmikrozyklen.