



Standardtrainingsplan für Nachwuchsbogenschützen mit D/C-Kader-Ambitionen in der Freiluftsaison:

> 2-3 Trainingstage pro Woche + 1 FITA Turnier/Wettkampf

Vorgaben	Aktivitäten / Durchführungen	OK
Erwärmung vor dem Training, ca 10 Min.	Gymnastik mit und ohne Theraband , Dehnübungen	
Einschießen / Technik		
Pro Trainingstag - 12 Schuss - 12 Schuss - 12 Schuss	Kurze Scheibe ohne Auflage - lösen mit geschlossenen Augen, Nachhalten. - verlängerte Schüsse, Bogenhand / Bogenarm. - kompletter Schuss, Körperhaltung/-spannung (besondere Beachtung, Einsatz Rückenmuskulatur)	
Wettkampfkontrolle		
2x pro Woche 72 Schuss 2x pro Woche 18 Schuss 2x pro Woche 18 Schuss	kompletter Wertungsdurchgang Zielvorgang auf Rot , Blau, Schwarz, jeweils 6 Pfeile (vorhalten) Interner Wettkampf gegen Gleichwertige oder gegen Erwachsene (70m)	
Ausschießen / Technik		
Pro Trainingstag 3x6 Pfeile	Kurze Scheibe ohne Auflage bewusster Einsatz der Rückenmuskulatur	
Dehnübungen nach dem Training	Vor allem Schultergelenk, durch strecken/dehnen	
Standardaufgabe Material	Checks bezüglich Sehnenabstand, Nockpunkt, Pfeile -Rundlauf / Nocks-	
Zusatzaufgaben 10-20 Übungen pro Tag	Täglich isometrische Übungen, Bauchmuskeltraining, Liegestützen Empfehlung: Bestimmte Fernsehsendungen nutzen, Sendung mit den Übungen fest verknüpfen	
Trainingsbuch	Kontinuierlich führen, Erkenntnisse/Maßnahmen mit dem Trainer besprechen.	-
		-
Anzahl Schüsse pro Woche	Minimum 350 !!	-