



## Trainingsabschnitte – Freiluftsaison

- TA-1**                      **vom 02.04. – 29.04.**                      **Einleitender Mesozyklus**
- Verbesserung der allgemeinen und speziellen Kondition,
  - Erprobung von Änderungen der Körperhaltung auf Wettkampferfernung,
  - Optimierung des eränderten Körperhaltung,
  - steigende Belastungsdynamik,
  - Stabilisierung der allgemeinen und speziellen Kondition,
  - Stabilisierung der Schießtechnik / Auszugslänge / Körperhaltung,
  - 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 30.04. – 20.05.**                      **Vorbereitungs- und Kontrollmesozyklus**
- Vervollkommnung der Schießtechnik und Körperhaltung,
  - Überprüfung des Leistungsniveau in den Kontrollwettkämpfen und Leistungskontrollen
  - abfallende Belastungsdynamik,
  - hoher Anteil des Spezialtrainings / „kurze Scheibe“
- TA-4**                      **vom 21.05. – 03.06.**                      **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-5a**                      **vom 04.06. – 24.06.**                      **Wettkampfmesozyklus 1**
- Stabilisierung der Schießtechnik, des Schuss- und Schießrhythmus im Wettkampf, mentales Training,
  - Umsetzung des erreichten Leistungsniveau in hohes Ergebnis bei der LM,
  - mittlere Trainingsbelastungen
- TA-5b**                      **vom 25.06. – 19.08.**                      **Wettkampfmesozyklus 2**
- Woche relaxen, joggen/skaten/schwimmen,
  - Stabilisierung der Schießtechnik, des Schuss- und Schießrhythmus im Wettkampf (soweit im Angebot), mentales Training,
  - verstärkter Einsatz „kurze Scheibe“

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-6**                      **vom 20.08. – 02.09.**                      **Unmittelbare Wettkampfvorbereitung**

- Vervollkommnung der Schießtechnik, des Schuss- und Schießrhythmus,
- verstärktes Simulation der Wettkampfsituationen im Training,
- Verstärkt autogenes Training,
- Umsetzung des erreichten Leistungsniveau in ein hohes Ergebnis bei der DM,
- Geringe Trainingsbelastung

**TA-7**                      **vom 03.09. – 30.09.**                      **Übergangsperiode 1 (Ruhe)**

- aktive Erholung geringe, bzw. keine Schießtrainingsbelastungen,
- Umstellung Bogenausrüstung auf Hallensaison