

# Regeneration – Den Tag planen: Ab ins Training

Dies ist eine exemplarische Zeittabelle eines Trainingstages (Leistungs-/Spitzensport) im Judo mit zwei Einheiten. Sie beinhaltet vorbereitende, nachbereitende sowie begleitende Regenerationsmassnahmen.

Im Breitensport kann dieses Beispiel auch als Grundlage zur Gestaltung eines Tagesablaufs im Trainingslager mit zwei täglichen Einheiten dienen.

[Regeneration – Gestaltung eines Tagesablaufs: Ab ins Training \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**