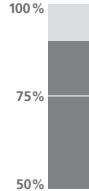
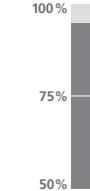
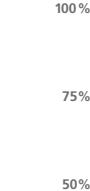
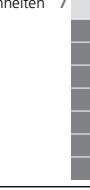


Übersicht

Woche 06	Woche 05	Woche 04	Woche 03	Woche 02	Woche 01
SUPER! Du hast die Limite im Siebenkampf für die EM in Zürich von 5920 Punkten geknackt. Bis jetzt hast du alles richtig gemacht. Nun bleiben dir noch 6 Wochen Zeit um die EM vorzubereiten. Dein Ziel ist es, nicht nur dabei gewesen zu sein.		Jetzt gilt, es deine Form unter Beweis zu stellen. Die Schweizer Meisterschaft steht vor der Tür und du möchtest in verschiedenen Disziplinen zeigen, dass du auf dem richtigen Weg hinsichtlich der EM in Zürich bist. Dein Hauptziel bleibt der Siebenkampf in Zürich.		Langsam aber sicher gilt es ernst. Jetzt muss deine Form auch im Training stimmen. Mit verschiedenen Tests werden wir wissen wo du stehst.	Die EM ist da! Jetzt gilt es ernst. Kennst du den Zeitplan schon? Wann musst du im Call Room sein? Wann beginnst du mit dem Einlaufen? Was ist deine Anfangshöhe im Hochsprung? Hast du diese Fragen schon geklärt? Wenn ja, dann heisst es HOPP SCHWEIZ.
Der Trainingsumfang darf jetzt etwas höher sein. Neue Reize werden eingestreut. Längere Distanzen, kürzere Pausen, mehr Wiederholungen, längere Trainingseinheiten, neue Übungen.		Der Trainingsumfang soll kontinuierlich gesenkt werden. Distanzen kürzen, Pausen verlängern, Wiederholungen reduzieren, Trainingseinheiten werden kürzer.		Der Trainingsumfang ist jetzt gering. Der Trainingsumfang ist im Vergleich zur Woche 06 um ca. 60% reduziert worden. Kurze Distanzen, lange Pausen, wenige Wiederholungen, kurze Trainingseinheiten.	Kleiner Trainingsumfang. Nur noch so viel wie nötig – kurze Trainingseinheiten.
Trainingsumfang Stunden 20 	Stunden 20 	Stunden 16 	Stunden 12 	Stunden 8 	Stunden 6 
Die Intensität kann nicht maximal sein, da der Trainingsumfang höher ist. Schnell, aber nicht maximal schnell.	Die Intensität muss nun maximal sein. Maximal schnell.	Die Intensität muss an der Ermüdung vom Wettkampf des vergangenen Wochenendes angepasst werden. Maximal schnell, aber...	Die Intensität muss nun maximal sein. Maximal schnell.	Die Intensität muss nun maximal sein. Maximal schnell.	Die Intensität muss nun maximal sein. Maximal schnell.
Trainingsintensität 100% 75% 50%  100% 75% 50% 	100% 75% 50% 	100% 75% 50% 	100% 75% 50% 	100% 75% 50% 	100% 75% 50% 
Die Trainingsfrequenz ist hoch. Der Trainingsumfang wird auf möglichst viele Einheiten verteilt. Häufig trainieren.	Die Trainingsfrequenz wird nur geringfügig reduziert. Etwas weniger häufig trainieren.				Trotz Wettkampfs wird die Trainingsfrequenz nur um ca. 70% zum Ausgangsniveau reduziert. Etwas weniger häufig trainieren.
Trainingsfrequenz Einheiten 8 	Einheiten 8 	Einheiten 7 	Einheiten 6 	Einheiten 6 	Einheiten 5-6 