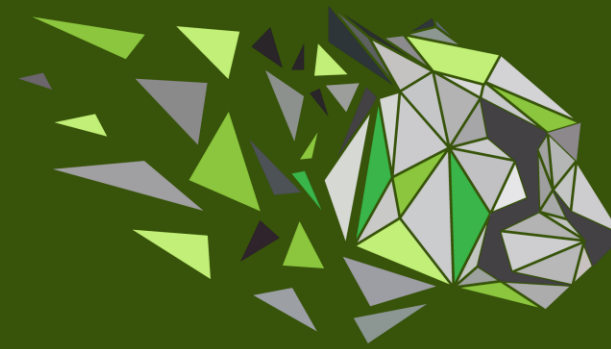
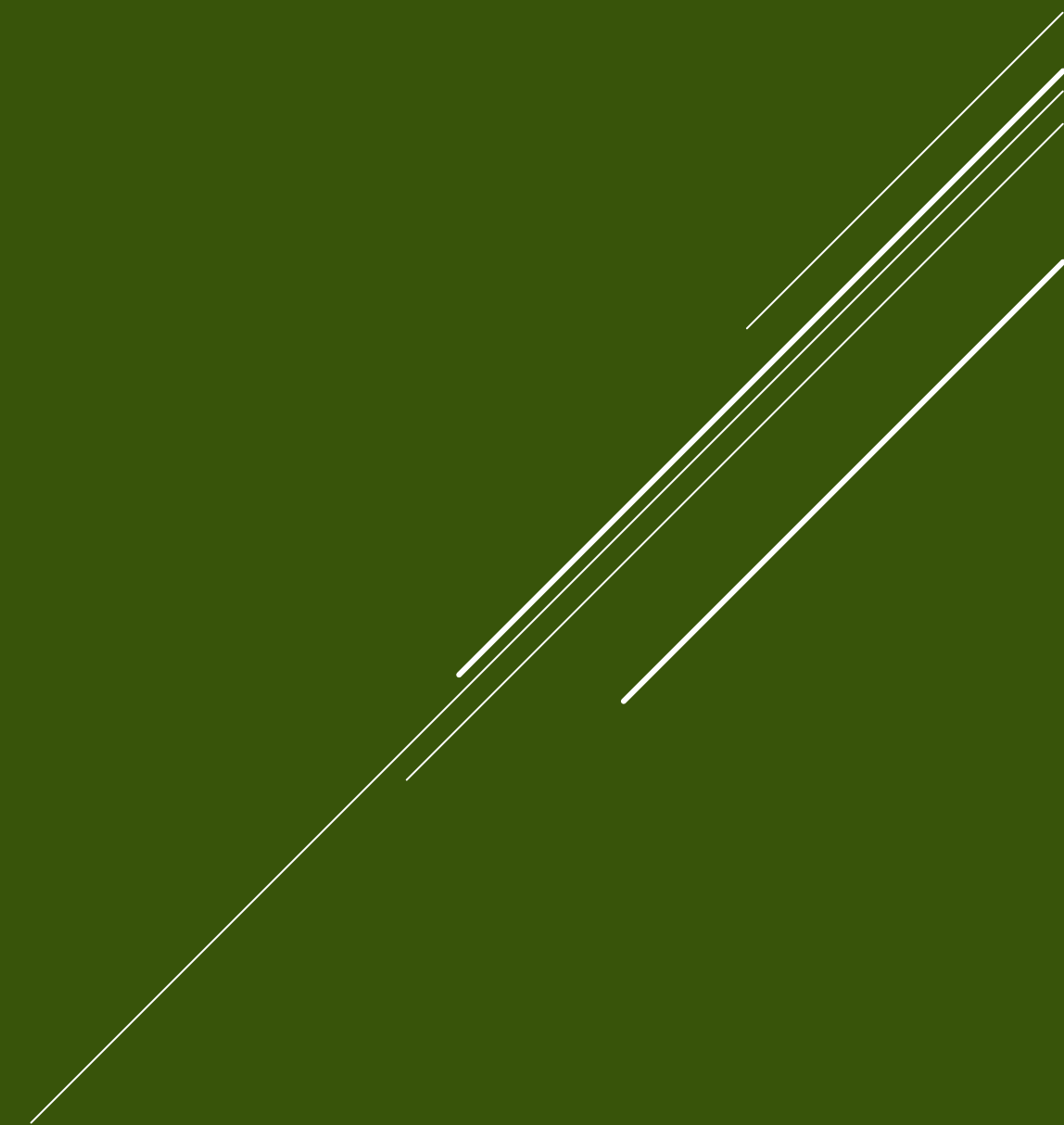


TRAININGSLEHRE

DIE GRUNDLAGEN, WELCHE JEDER ATHLET KENNEN UND VERSTEHEN MUSS



ESP-ATHLETES



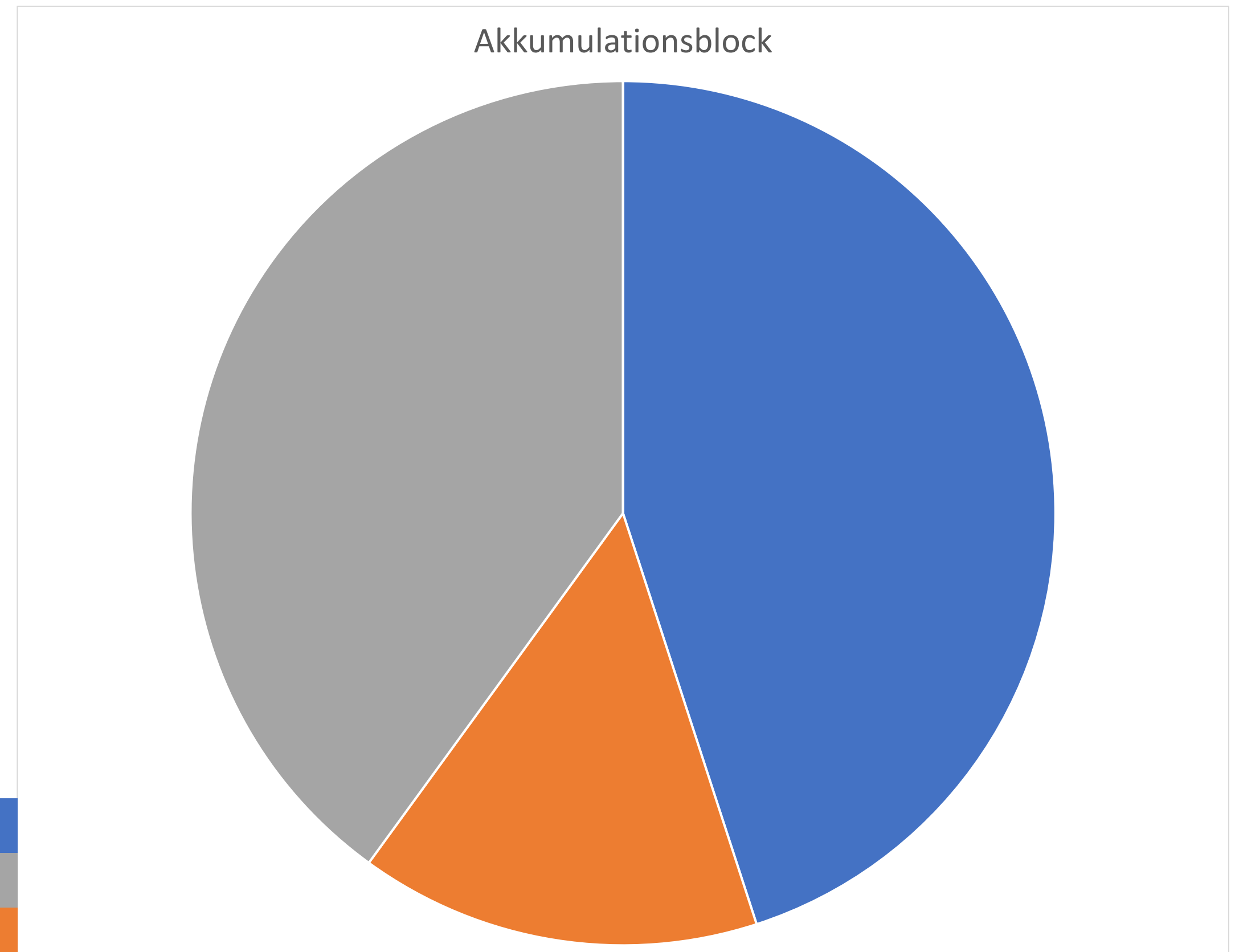
Grundlagen der Saisonperiodisierung



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung
- ▶ Blockperiodisierung
 - ▶ Akkumulationsphase
 - ▶ Transmutationsphase
 - ▶ Realisierungsphase
- ▶ Trainingsplanung

Aerobe Fitness
Technik
Maximalkraft

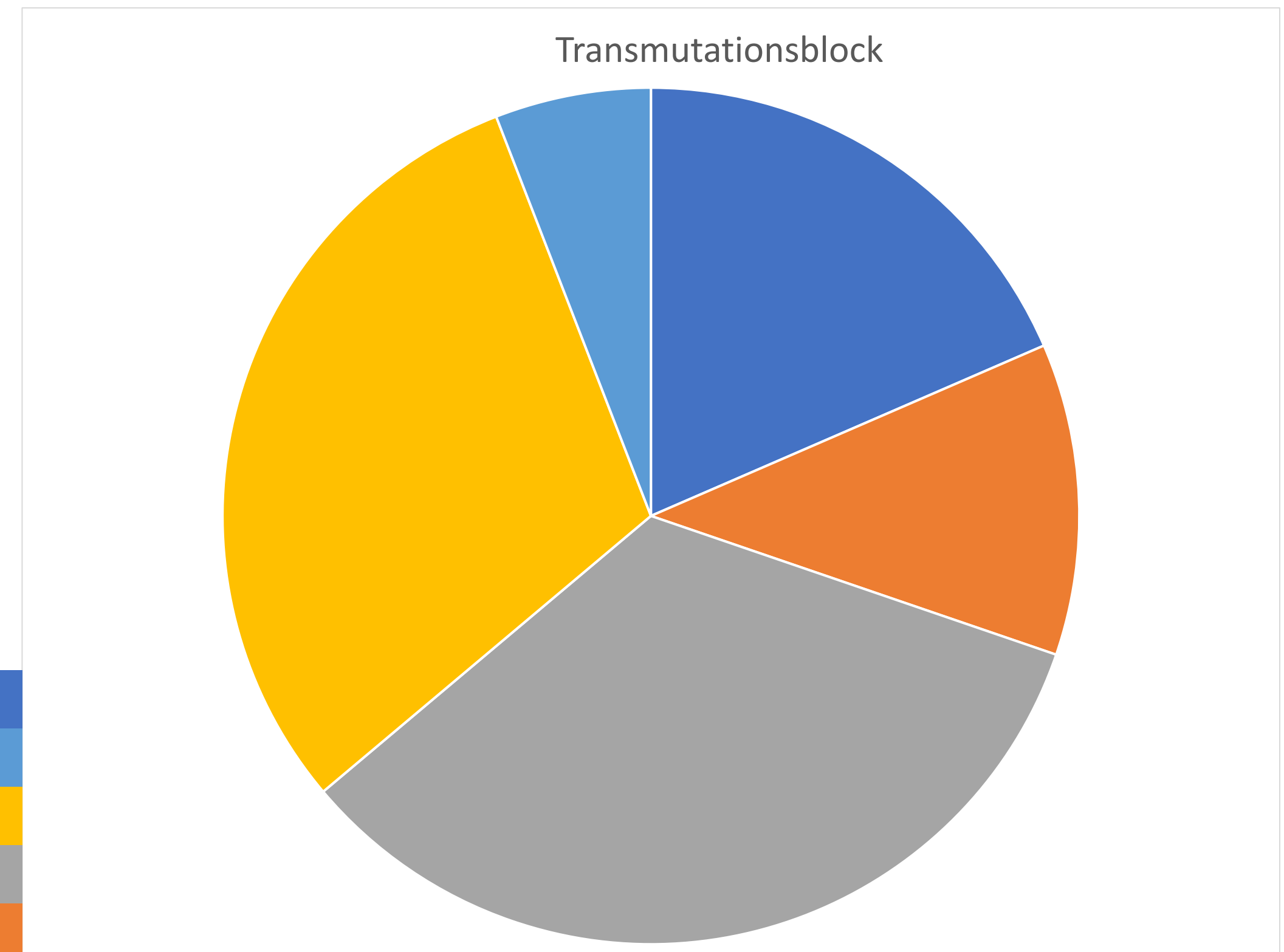


Grundlagen der Saisonperiodisierung



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung
- ▶ **Blockperiodisierung**
 - ▶ Akkumulationsphase
 - ▶ Transmutationsphase
 - ▶ Realisierungsphase
- ▶ Trainingsplanung



Grundlagen der Saisonperiodisierung



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung
- ▶ Blockperiodisierung
 - ▶ Akkumulationsphase
 - ▶ Transmutationsphase
 - ▶ Realisierungsphase
- ▶ **Trainingsplanung**

