

BEZEICHNUNG DER TRAININGSELEMENTE

M	MENTALES TRAINING
G	GYMNASTIK
E	ENTSPANNUNG
K	KONDITION
T	TECHNISCHES TRAINING
L	LIEGEND
ST	STEHEND
KN	KNIEND
LG	LUFTGEWEHR
TR	TROCKENTRAINING
S	SCHARFES TRAINING
LE	LEISTUNGSKONTROLLE

1. WOCHEN JANUAR 2013

MONTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen mit hoher Intensität, mindestens 6000 m. Sollte der Trainingszustand noch nicht reichen, dann im Intervall beginnen. 60 Min. T Schwerpunkt: St.-Tr. Äußerer Anschlag, innerer Anschlag, Atmung, Abziehen (30 Min.)
DIENTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 90 Min. T Schwerpunkt: L - Tr. Äußerer Anschlag, innerer Anschlag, Atmung, Abziehen (30 Min.) LG - S. Innerer Anschlag, Atmung, Abziehen (auch weiße Scheibe), Schießrhythmus (60 Min.)
MITTWOCH	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m. 60 Min. T Schwerpunkt: LG - S. Schießrhythmus
DONNERSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.), Krafttraining für Arm, Bein, Rücken, Bauchmuskulatur (20 Min.) 60 Min. T Schwerpunkt: KN - Tr. Äußerer Anschlag, innerer Anschlag, Spezielle Kondition
FREITAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Schwimmen 60 Min. T Schwerpunkt: LG - S. Koordination zwischen Halten und Abziehen
SONNABEND	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 85 Min. K Laufen, mindestens 6000 m (45 Min.) Krafttraining (40 Min.) 90 Min. T Schwerpunkt: KN - Tr. Spezielle Kondition, innerer Anschlag (30 Min.) LG - S. 1 Schuß mental, 1 Schuß scharf, immer im Wechsel (30 Min.) Schußbilder (30 Min.)

1. WOCHE JANUAR

SONNTAG

10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E
45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m.
60 Min. T Schwerpunkt: LG - S. Stufenschießen

2. WOCHE JANUAR

MONTAG	10 Min. M	- 2 x 15 Min. G	- 15 Min. E
	45 Min. K	Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.) Krafttraining (20 Min.)	
	60 Min. T	Schwerpunkt: ST - Tr. Innerer Anschlag (30 Min.) LG - S. Abzugstraining, Schußbilder ohne Beobachtung (30 Min.)	
DIENSTAG	10 Min. M	- 2 x 15 Min. G	- 15 Min. E
	90 Min. T	Schwerpunkt: LG - S Leistungskontrolle	
	S a u n a ?		
MITTWOCH	10 Min. M	- 2 x 15 Min. G	- 15 Min. E
	45 Min. K	Laufen, mindestens 6000 m.	
	60 Min. T	Schwerpunkt: KN - TR Innerer Anschlag! Atmung, Abziehen (auf äußeren Anschlag achten)	
DONNERSTAG	10 Min. M	- 2 x 15 Min. G	- 15 Min. E
	45 Min. K	Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.) Krafttraining (20 Min.)	
	60 Min. T	Schwerpunkt: LG - S. Innerer Anschlag, SchieBrhythmus	
FREITAG	10 Min. M	- 2 x 15 Min. G	- 15 Min. E
	45 Min. K	Laufen, mindestens 6000 m oder Schwimmen	
	60 Min. T	Schwerpunkt: L - Tr. Spezielle Kondition, innerer Anschlag, Atmung (nicht aufstehen)	
SONNABEND	10 Min. M	- 2 x 15 Min. G	- 15 Min. E
	85 Min. K	Laufen, mindestens 6000 m (45 Min.) Krafttraining (40 Min.)	
	90 Min. T	Schwerpunkt: LG - S. Leistungstraining (60 Min.) KN - TR Innerer Anschlag (30 Min.)	

2. WOCHE JANUAR

SONNTAG

10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E

45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m.

60 Min. T Schwerpunkt: LG - S. Abzugstraining weiße Scheibe (15 Min)
Schußbilder ohne Beobachtung (15 Min.),
Leistung (30 Min.)

3. WOCHE JANUAR

MONTAG	10 Min. M	- 2 x 15 Min. G	- 15 Min. E
	45 Min. K	Laufen mit hoher Intensität, mindestens 6000 m. Sollte der Trainingszustand noch nicht reichen, dann im Intervall beginnen.	
	60 Min. T	Schwerpunkt: ST - TR Außerer Anschlag, innerer Anschlag, spezielle Kondition, Atmung, Abziehen.	
DIENTAG	10 Min. M	- 2 x 15 Min. G	- 15 Min. E
	90 Min. T	Schwerpunkt: LG - S Leistungskontrolle	
		S A U N A ?	
MITTWOCH	10 Min. M	- 2 x 15 Min. G	- 15 Min. E
	45 Min. K	Laufen, mindestens 6000 m.	
	60 Min. T	Schwerpunkt: LG - S Schießrhythmus	
DONNERSTAG	10 Min. M	- 2 x 15 Min. G	- 15 Min. E
	45 Min. K	Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.), Krafttraining für Arm, Bein, Rücken, Bauchmuskulatur (20 Min.)	
	60 Min. T	Schwerpunkt: KN - TR Außerer Anschlag, innerer Anschlag, spezielle Kondition	
FREITAG	10 Min. M	- 2 x 15 Min. G	- 15 Min. E
	45 Min. K	Schwimmen	
	60 Min. T	Schwerpunkt: LG - S Koordination zwischen Halten und Abziehen	
SONNABEND	10 Min. M	- 2 x 15 Min. G	- 15 Min. E
	85 Min. K	Laufen, mindestens 6000 m (45 Min.) Krafttraining (40 Min.)	
	90 Min. T	Schwerpunkt: KN - TR Spezielle Kondition innerer Anschlag (30 Min.) LG - S 1 Schuß mental, 1 Schuß scharf, immer im Wechsel (30 Min.), Schußbilder (30 Min.)	

3. WOCHE JANUAR

SONNTAG

10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E
45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m.
60 Min. T Schwerpunkt: LG - S Stufenschießen

4. WOCHEN JANUAR

MONTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 25 Min. K Laufen, mindestens 3000 m. 60 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Spezielle Kondition (nicht aufstehen) und innerer Anschlag
DIENSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 90 Min. T Schwerpunkt: LG - S Freies Training vor der Ausscheidung. Oder St - TR Innerer Anschlag u. Atmung (45 Min.) Abzugstraining im dunklen Raum (45 Min.)
MITTWOCH	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 25 Min. K Laufen, mindestens 3000 m. 60 Min. T Schwerpunkt: LG - S Abzugstraining im Schießrhythmus (30 Min.) Schußbilder mit Beobachtung (30 Min.)
DONNERSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 25 Min. K Laufen, mindestens 3000 m. 60 Min. T Schwerpunkt: LG - S Innerer Anschlag, Atmung, Abziehen (30 Min.) 1 Schuß mental, 1 Schuß scharf, immer im Wechsel (30 Min.)
FREITAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 25 Min. K Laufen, mindestens 3000 m. 60 Min. T Schwerpunkt: LG - S Koordination zwischen Halten und Abziehen (30 Min.) Abzugstraining weiße Scheibe (30 Min.)
SONNABEND	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 85 Min. K Laufen, mindestens 6000 m (45 Min.) Krafttraining für Arm, Bein, Rücken, Bauchmuskulatur (40 Min.) Nur für diejenigen, die nicht LG-Ausscheidung schießen 90 Min. T Schwerpunkt: LG - Individuelle Vorbereitung KN - TR Äußerer Anschlag, innerer Anschlag (30 Min.), innerer Anschlag, Atmung, Abziehen (30 Min.), L Äußerer Anschlag, innerer Anschlag (30 Min.)

4. WOCHE JANUAR

SONNTAG

10 Min. M. - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E

25 Min. K Laufen, mindestens 3000 m.

60 Min. T Schwerpunkt: ST - TR Äußerer Anschlag, innerer Anschlag

MONTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m oder Skilanglauf und Schwimmen 60 Min. T Schwerpunkt: ST - TR Spezielle Kondition, jeden Anschlag 30 Sek. halten (innerer Anschlag) Die Augen bleiben geschlossen
DIENSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 60 Min. T Schwerpunkt: L - TR Spezielle Kondition, innerer Anschlag und Atmung (nicht aus dem Anschlag gehen)
MITTWOCH	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.) Krafttraining (20 Min.) 60 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Abzugstraining
DONNERSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m 60 Min. T Schwerpunkt: ST - TR Abzugstraining
FREITAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.) Schwimmen (20 Min.) 60 Min. T Schwerpunkt: L - TR Abzugstraining
SONNABEND	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 85 Min. K Laufen, mindestens 6000 m (45 Min.) Krafttraining (20 Min.) 60 Min. T Schwerpunkt: ST - TR Spezielle Kondition, jeden Anschlag 30 Sek. halten, die Augen bleiben geschlossen (30 Min.) Innerer Anschlag, Atmung, Abziehen (30 Min.)
SONNTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Tischtennis u. Seilspringen 60 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Spezielle Kondition. Innerer Anschlag, Atmung, Abziehen (nicht aus dem Anschlag gehen)

MONTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m 60 Min. T Schwerpunkt: L - TR Äußerer Anschlag überprüfen, Anschlag einrichten, innerer Anschlag, Atmung, Abziehen überprüfen (15 Min.), aufstehen und einrichten, immer im Wechsel
DIENSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 60 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Äußerer Anschlag überprüfen, Anschlag einrichten, innerer Anschlag, Atmung, Abziehen überprüfen (15 Min.), aufstehen und einrichten, immer im Wechsel SAUNA ?
MITTWOCH	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.) Krafttraining (20 Min.) 60 Min. T Schwerpunkt: L - TR Innerer Anschlag, Atmung, Abziehen überprüfen (15 Min.), aufstehen und einrichten, immer im Wechsel
DONNERSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m 60 Min. T Schwerpunkt: LG - S Leistungstraining
FREITAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.) Krafttraining (20 Min.) 60 Min. T Schwerpunkt: ST - TR Äußerer Anschlag überprüfen, An- schlag einrichten, innerer Anschlag, Atmung, Abziehen überprüfen (15 Min.), neu einrichten, immer im Wechsel
SONNABEND	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 85 Min. K Laufen, mindestens 6000 m (25 Min.) Schwimmen (20 Min.) Krafttraining (20 Min.) 90 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Spezielle Kondition und innerer Anschlag (nicht aus dem Anschlag gehen)

2. WOCHE FEBRUAR

SONNTAG

10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E

45 Min. K Tischtennis, Seilspringen oder 3000 m Laufen

60 Min. T Schwerpunkt: ST - TR Innerer Anschlag, Atmung, Abziehen

MONTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m 60 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Markieren Sie sich an der Wand einen Zielpunkt im Verhältnis zur Visierung. Innerer Anschlag, halten, Atmung (30 Min.) Innerer Anschlag, halten, Atmung, Abziehen. Auf sauberes Zielbild achten (30 Min.)
DIENSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 90 Min. T Schwerpunkt: ST - TR Einrichten auf den Zielpunkt, Innerer Anschlag, halten, Atmung (30 Min.) Innerer Anschlag, halten, Atmung, Abziehen (30 Min.), auf sauberes Zielbild achten
MITTWOCH	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Schwimmen 60 Min. T Schwerpunkt: L - TR Auf Zielpunkt einrichten, Innerer Anschlag, halten, Atmung (30 Min.) Innerer Anschlag, halten, Atmung, Abziehen (30 Min.). Auf sauberes Zielbild achten
	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.) Krafttraining (20 Min.) 60 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Abzugstraining (dunkler Raum), Konzentration nur auf den Abzug (es darf kein Reflex aus dem Körper kommen).
FREITAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m 60 Min. T Schwerpunkt: ST - TR Abzugstraining (dunkler Raum), Konzentration nur auf den Abzug (es darf kein Reflex aus dem Körper kommen)
SONNABEND	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 85 Min. K Laufen, mindestens 6000 m (45 Min.) Krafttraining (40 Min.) 90 Min. T Schwerpunkt: L - TR Abzugstraining (dunkler Raum), Konzentration nur auf den Abzug (es darf kein Reflex aus dem Körper kommen)

3. WOCHE FEBRUAR

SONNTAG

10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E

45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.)
Schwimmen (20 Min.)

60 Min. T Schwerpunkt: LG - S Abzugstraining (Schußbilder)

MONTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m 60 Min. T Schwerpunkt: L - TR Lösen Sie den Anschlag so oft wie möglich auf (Zieleinrichtungskontrolle) (30 Min.), Abzugstraining (30 Min.)
DIENSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 90 Min. T Schwerpunkt: ST - TR innerer Anschlag (30 Min.) Zieleinrichtungskontrolle durchführen und Koordination zwischen Halten und Abziehen (30 Min.) Abzugstraining: Konzentration nur auf den Abzug SAUNA ?
MITTWOCH	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.) Krafttraining (20 Min.) 60 Min. T Schwerpunkt: L - TR Spezielle Kondition und Atmung (nicht aus dem Anschlag gehen)
DONNERSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m oder Skilanglauf 60 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Lösen Sie so oft wie möglich den Anschlag auf (Zieleinrichtungskontrolle) (30 Min.), Abzugstraining (30 Min.)
FREITAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.) Schwimmen (20 Min.) 60 Min. T Schwerpunkt: ST - TR Spezielle Kondition, jeden Anschlag 30 Sek. halten (die Augen bleiben geschlossen) (30 Min.), Abzugstraining (30 Min.)
SONNABEND	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 85 Min. K Laufen, mindestens 6000 m (45 Min.) Krafttraining (40 Min.) 90 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Innerer Anschlag (30 Min.) Zieleinrichtungskontrolle durchführen und Koordination zwischen Halten und Abziehen (30 Min.) Abzugstraining: Konzentration nur auf den Abzug (30 Min.)

4. WOCHE FEBRUAR

8.

SONNTAG

10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E

45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.)
Krafttraining (20 Min.)

60 Min. T Schwerpunkt: LG - S Innerer Anschlag, Atmung, Abziehen
(30 Min.), Leistungstraining (30 Min.)

1. WOCH E MÄRZ 1985

01/39

MONTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m 60 Min. T Schwerpunkt: L - TR Zieleinrichtungskontrolle auf den Zielpunkt. 1 Schuß mental - 1 Schuß trocken, immer im Wechsel (auf sauberes Zielbild achten)
DIENTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 90 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Zieleinrichtungskontrolle auf den Zielpunkt. Immer neu in den Anschlag gehen (30 Min.). Konzentration nur auf Abziehen (30 Min.). Innerer Anschlag und Koordination zwischen Halten und Abziehen (30 Min.). SAUNA ?
MITTWOCH	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m oder Skilanglauf 60 Min. T Schwerpunkt: ST - TR Zieleinrichtungskontrolle auf den Zielpunkt. 1 Schuß mental - 1 Schuß trocken, immer im Wechsel (auf sauberes Zielbild achten)
DONNERSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.) Krafttraining (20 Min.) 60 Min. T Schwerpunkt: L - TR Zieleinrichtungskontrolle auf den Zielpunkt. Immer gleichen Atemvorgang, versuchen Sie, sich vom Schuß schnell zu lösen.
FREITAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Schwimmen oder Laufen 60 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Zieleinrichtungskontrolle auf den Zielpunkt. 1 Schuß mental - 1 Schuß trocken, immer im Wechsel (auf sauberes Zielbild achten)
SONNABEND	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 85 Min. K Laufen, mindestens 6000 m (45 Min.) Krafttraining (40 Min.) 90 Min. T Schwerpunkt: ST - TR Zieleinrichtungskontrolle auf den Zielpunkt. Immer gleichen Atemvorgang, versuchen Sie, sich vom Schuß schnell zu lösen (60 Min.). Nur Abzugstraining (30 Min.)

1. WOCHE MÄRZ

SONNTAG

10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E
45 Min. K Tischtennis - Seilspringen usw.
60 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Abzugstraining

2. WOCH E MÄRZ 1985

10/110

MONTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m 60 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Markieren Sie sich an der Wand einen Zielpunkt im Verhältnis zur Visierung. Innerer Anschlag, halten, Atmung (30 Min.) Innerer Anschlag, halten, Atmung Abziehen. Auf sauberes Zielbild achten (30 Min.)
DIENSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 90 Min. T Schwerpunkt: ST - TR Einrichten auf den Zielpunkt. Innerer Anschlag, halten, Atmung (30 Min.) Innerer Anschlag, halten, Atmung, Abziehen (30 Min.). Auf sauberes Zielbild achten.
MITTWOCH	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Schwimmen 60 Min. T Schwerpunkt: L - TR Auf Zielpunkt einrichten. Innerer Anschlag, halten, Atmung (30 Min.). Innerer Anschlag, halten, Atmung, Abziehen (30 Min.) Auf sauberes Zielbild achten.
DONNERSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.) Krafttraining (20 Min.) 60 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Abzugstraining (dunkler Raum). Konzentration nur auf den Abzug (es darf kein Reflex aus dem Körper kommen)
FREITAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m 60 Min. T Schwerpunkt: ST - TR Abzugstraining (dunkler Raum). Konzentration nur auf den Abzug (es darf kein Reflex aus dem Körper kommen)
SONNABEND	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 85 Min. K Laufen, mindestens 6000 m (45 Min.) Krafttraining (40 Min.) 90 Min. T Schwerpunkt: L - TR Abzugstraining (dunkler Raum). Konzentration auf den Abzug (es darf kein Reflex aus dem Körper kommen)

2. WOCHЕ MÄRZ

11/41

SONNTAG

10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E

45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.)
Schwimmen (20 Min.)

60 Min. T Schwerpunkt: LG - S Abzugstraining (SchuBbilder)

3. WOCHE MÄRZ 1985

MONTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.) Schwimmen (20 Min.) 90 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Spezielle Kondition, innerer Anschlag, Abziehen. Nicht aus dem Anschlag gehen (30 Min.). 1 Schuß mental - 1 Schuß trocken (30 Min.). Abzugstraining (30 Min.) (alles auf Zielpunkt)
DIENSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 90 Min. T Schwerpunkt: ST - TR Koordination zwischen Halten und Abziehen (30 Min.). 1 Schuß mental - 1 Schuß trocken (30 Min.) Versuchen Sie, sich vom Schuß schnell zu lösen (30 Min.) (alles auf Zielpunkt)
MITTWOCH	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m 60 Min. T Schwerpunkt: L - TR Koordination zwischen Halten und Abziehen (30 Min.) Versuchen Sie, sich vom Schuß schnell zu lösen (30 Min.) (alles auf Zielpunkt)
DONNERSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Tischtennis u. Seilspringen oder Schwimmen 90 Min. T Schwerpunkt: KN - TR Koordination ST - TR zwischen Halten und L - TR Abziehen (jede Position 30 Min.)
FREITAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m 60 Min. T Schwerpunkt: LG - S Auf inneren Anschlag achten, Atmung. Abziehen (Leistungstraining)
SONNABEND	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.) Krafttraining (20 Min.) 90 Min. T Schwerpunkt: ST - TR Abzugstraining (30 Min.) KN - TR Abzugstraining (30 Min.) L - TR Abzugstraining (30 Min.)

3. WOCHE MÄRZ

SONNTAG

10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E

45 Min. K Schwimmen

90 Min. T Schwerpunkt: Koordination zwischen Halten und Abziehen

L - TR)

ST - TR)

KN - TR)

je 30 Min.

4. WOCHE MÄRZ 1985

12/42

MONTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 25 Min. K Laufen, mindestens 3000 m 90 Min. T Schwerpunkt: L - TR Koordination ST - TR zwischen Halten und KN - TR Abziehen (jede Position 30 Min.)
DIENSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 90 Min. T Schwerpunkt: L - TR o. S ST - TR o. S KN - TR o. S Der Schießrhythmus ist individuell, versuchen Sie Ihren Rhythmus zu finden. Jede Position 30 Minuten.
MITTWOCH	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m 60 Min. T Schwerpunkt: L - TR oder S Abzugstraining, auf Zielpunkt oder weiße Scheibe und Schußbilder ohne Beobachtung
DONNERSTAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Tischtennis und Seilspringen oder Schwimmen 90 Min. T Schwerpunkt: L - TR oder S Koordination ST - TR oder S zwischen Halten und KN - TR oder S Abziehen Jede Position 30 Min. (auf weiße Scheibe)
FREITAG	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 6000 m 60 Min. T Schwerpunkt: LG - S Leistungstraining
SONNABEND	10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E 45 Min. K Laufen, mindestens 3000 m (25 Min.) Krafttraining (20 Min.) 90 Min. T Schwerpunkt: ST - TR oder S Schießrhythmus (60 Min.) L - TR oder S Schießrhythmus (30 Min.)

4. WOCHE MÄRZ

SONNTAG	10 Min. M	-	2 x 15 Min. G	-	15 Min. E
	45 Min. K	Schwimmen			
	90 Min. T	Schwerpunkt: L - TR oder S Koordination			
		ST - TR oder S zwischen Halten und			
		KN - TR oder S Abziehen			
	(weiße Scheibe, ohne Beobachtung, mit Beobachtung)				
	jede Position 30 Min.				

1. WOCHEN APRIL

13/43

MONTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G. 20 Min. E.
 45 Min. M laufen mit hoher Intensität, mindestens
 6000 m.
 120 Min. T. Schwerpunkt : L - ST - KN - je Anschlag
 40 Min. 1 Schuß trocken - 1 Schuß scharf
 immer im Wechsel. Versuchen Sie, sich vom
 Schuß schnell zu lösen.
 20 Schuß ST! pro 10 Serie 98 Ringe
 20 " KN. 198 "

DIENSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G. 20 Min. E.
 20 Min. M Krafttraining
 30 Min. M Schwimmen
 120 Min. T. Schwerpunkt: L - S Koordination
 ST - S zwischen Halten und
 KN - S abziehen
 (jede Position 40 Min.)
 40 Schuß L - LE
 SAUNA

MITTEWOCHE

15 Min. M - 2 x 15 Min. G 20 Min. E
 45 Min. M laufen mit hoher Intensität, mindestens
 6000 m
 120 Min. T. Schwerpunkt: Abzugstraining
 L - S 15 Min. weiße Scheibe
 ST - S 25 Min. Spiegel
 KN - S pro Anschlag.
 40 Schuß KN - LE

DONERSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min G - 20 Min. E
 30 Min. M - Schwimmen
 20 Min. M - Krafttraining
 120 Min. T Schwerpunkt: L - ST - KN -
 Zeileinrichtungskontrolle auf den Zielpunkt.
 immer neu in den Anschlag gehen.
 Konzentration nur auf Abziehen.
 Innerer Anschlag und Koordination zwischen
 Halten und Abziehen, pro Anschlag 40 Min.
 40 Schuß ST. - LE.

1. WOCHEN PLAN

FREITAG

15 Min. H - 2 x 15 Min. G - 20 Min. D
 45 Min. F laufen 6000 m
 120 Min. T Schwerpunkt: Schießrhythmus
 L - S
 ST - S pro Anschlag 40 Min.
 KN - S
 40 Schuß L - LE

SONNABEND

15 Min. H - 2 x 15 Min. G - 20 Min. D
 20 Min. F vor der LE locker laufen
 LE - 60 - 40 - 40
 SAUNA

SONNTAG

15 Min. H 20 Min. G - 20 Min. D
 45 Min. F laufen mit hoher Intensität
 mindestens 6000 m

2. WOCH E APRIL

14/44

MONTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G 15 Min. E
 20 Min. K Krafttraining
 60 Min. T Schwerpunkt: L - S Äußerer Anschlag ,
 innerer Anschlag, Atmung, Abziehen
 60 Min. T Schwerpunkt: ST - S Abzugstraining,
 Schußbilder mit und ohne Beobachtung
 40 Schuß KN - S Leistungskontrolle ,

DIENSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E
 30 Min. K laufen mit hoher Intensität
 60 Min. T Schwerpunkt: KN - S Äußerer Anschlag,
 innerer Anschlag, Atmung, Abziehen.
 30 Min. T Abzugstraining ST - S
 weiße Scheibe.
 40 Min. T Schießrhythmus : ST - S
 40 Min. T Innerer Anschlag L - TR
 mit Abziehen
 SAUNA

MITTWOCH

15 Min. M - 2 x 15 Min. G 20 Min. E
 30 Min. K vor der LE locker laufen
 60 Schuß L - LE
 30 Min. T Innerer Anschlag ST - TR
 40 Min. T " " KN - TR
 20 Schuß KN - S 198 Ringe

DONNERSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E
 20 Min. K Krafttraining
 40 Schuß LE - ST
 40 Schuß KN - S Schwerpunkt: Abzugstraining
 (weiße Scheibe, innerer Anschlag.)
 30 Schuß L - S 300 Ringe

2. WOCHEN APRIL

FREITAG	15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E 45 Min. K laufen mit hoher Intensität 15 Min. K Krafttraining 180 Min. T. Schwerpunkt: Schußbilder in allen Anschlägen SAUNA
SONNABEND	15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E 20 Min. K vor der Leistungskontrolle locker laufen. LE - 3 x 40
SONNTAG	2 x 15 Min. M 30 Min. G - 20 Min. E 6000 m Laufen.

3. WOCHE APRIL

45/45

MONTAG	15 Min. M - 2 x 15 Min. G. 20 Min. E 45 Min. K laufen mit hoher Intensität, mindestens 6000 m. 120 Min. T. Schwerpunkt : L - ST - KN - je Anschlag 40 Min. 1 Schuß trocken - 1 Schuß scharf immer im Wechsel. Versuchen Sie, sich vom Schuß schnell zu lösen. 20 Schuß ST! pro 10 Serie 98 Ringe 20 " KN. 198 "
DIENSTAG	15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E 20 Min. K Krafttraining 40 Schuß LE - ST 40 Schuß KN - S Schwerpunkt: Abzugstraining (weiße Scheibe, innerer Anschlag.) 30 Schuß L - S 300 Ringe
MITTWOCH	15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E 30 Min. K laufen mit hoher Intensität 60 Min. T Schwerpunkt: KN - S Äußerer Anschlag, innerer Anschlag, Atmung, Abziehen. 30 Min. T Abzugstraining ST - S weiße Scheibe. 40 Min. T Schießrhythmus : ST - S 40 Min. T Innerer Anschlag L - TR mit Abziehen SAUNA
DONNERSTAG	15 Min. M - 2 x 15 Min. G 20 Min. E 30 Min. K vor der LE locker laufen 60 Schuß L - LE 30 Min. T Innerer Anschlag ST - TR 40 Min. T " " KN - TR 20 Schuß KN - S 198 Ringe

3. WOCHEN APRIL

FREITAG	15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E 20 Min. K vor der LE locker laufen LE - 60 - 40 - 40 SAUNA
SONNABEND	15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E 45 Min. K laufen 6000 m 120 Min. T Schwerpunkt: Schießrhythmus L - S ST - S pro Anschlag 40 Min. KN - S 40 Schuß L - LE
SONNATG	15 Min. M 20 Min. G - - 20 Min. E 45 Min. K laufen mit hoher Intensität mindestens 6000 m

4. WOCHEN APRIL

16/46

MONTAG

15 Min M - 2 X 15 Min. G. 20 Min. E.
20 Min K Krafttraining
30 Min. K Schwimmen
120 Min. T. Schwerpunkt: L - S Koordination
ST - S zwischen Halten und
KN - S abziehen
(jede Position 40 Min.)

40 Schuß L - LE
SAUNA

DIENSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E
45 Min. K laufen 6000 m
120 Min. T Schwerpunkt: Schießrhythmus
L - S
ST - S pro Anschlag 40 Min.
KN - S

40 Schuß L - LE

MITTWOCH

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min E
20 Min. K vor der LE locker laufen
LE - 60 - 40 - 40

SAUNA

DONNERSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min G - 20 Min. E
30 Min. K - Schwimmen
20 Min. K - Krafttraining
120 Min. T Schwerpunkt: L - ST - KN -
Zeileinrichtungskontrolle auf den Zielpunkt.
immer neu in den Anschlag gehen.
Konzentration nur auf Abziehen.
Innerer Anschlag und Koordination zwischwn
Halten und Abziehen. Pro Anschlag 40 Min.

40 Schuß ST. - LE.

4. WOCHE APRIL

FREITAG	15 Min. M - 2 x 15 Min. G 15 Min. E 20 Min. K Krafttraining 60 Min. T Schwerpunkt: L - S Äußerer Anschlag , innerer Anschlag, Atmung, Abziehen 60 Min. T Schwerpunkt: ST - S Abzugstraining, Schußbilder mit und ohne Beobachtung 40 Schuß KN - S Leistungskontrolle ,
SONNABEND	15 Min. M - 2 x 15 Min. G 20 Min. E 30 Min. K vor der LE locker laufen 60 Schuß L - LE 30 Min. T Innerer Anschlag ST - TR 40 Min. T " " KN - TR 20 Schuß KN - S 198 Ringe
SONNTAG	15 Min. M 20 Min. G - - 20 Min. E 45 Min. K laufen mit hoher Intensität mindestens 6000 m

- 1. WOCH

MAI

17/47

MONTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G 20 Min. E
 45 Min. K laufen mit hoher Intensität, mindestens
 6000 m
 120 Min. T. Schwerpunkt: Abzugstraining
 L - S 15 Min. weiße Scheibe
 ST - S 25 Min. Spiegel
 KN - S pro Anschlag.
 40 Schuß KN + LE

DIENSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G 20 Min. E
 30 Min. K vor der LE locker laufen
 60 Schuß L - LE
 30 Min. T Innerer Anschlag ST - TR
 40 Min. T " " KN - TR
 20 Schuß KN - S 198 Ringe

MITTWOCH

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E
 30 Min. K laufen mit hoher Intensität
 60 Min. T Schwerpunkt: KN - S Äußerer Anschlag,
 innerer Anschlag, Atmung, Abziehen.
 30 Min. T Abzugstraining ST - S
 weiße Scheibe.
 40 Min. T Schießrhythmus : ST - S
 40 Min. T Innerer Anschlag L - TR
 mit Abziehen
 SAUNA

DONNERSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E
 20 Min. K Krafttraining
 40 Schuß LE - ST
 40 Schuß KN - S Schwerpunkt: Abzugstraining
 (weiße Scheibe, innerer Anschlag.)
 30 Schuß L - S 300 Ringe

1. WOCHEN PLAN

FREITAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G 15 Min. E
 20 Min. K Krafttraining
 60 Min. T Schwerpunkt: L - S Äußerer Anschlag ,
 innerer Anschlag, Atmung, Abziehen
 60 Min. T Schwerpunkt: ST - S Abzugstraining,
 Schußbilder mit und ohne Beobachtung
 40 Schuß KN - 8 Leistungskontrolle ,

SONNABEND

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E
 20 Min. K vor der Leistungskontrolle locker laufen.
 LE - 3 x 40

SONNTAG

2 x 15 Min. M 30 Min. G - 20 Min. E
 6000 m Laufen.

2. WOCHEN MAI 18/48

MONTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E

45 Min. K laufen mit hoher Intensität

15 Min. K Krafttraining

180 Min. T. Schwerpunkt: Schußbilder in allen Anschlägen

SAUNA

DIENSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E

20 Min. K vor der Leistungskontrolle locker laufen.

LE - 3 x 40

MITTWOCH

15 Min. M - 2 x 15 Min. G 20 Min. E

30 Min. K vor der LE locker laufen

60 Schuß L - LE

30 Min. T Innerer Anschlag ST - TR

40 Min. T " " KN - TR

20 Schuß KN - S 198 Ringe

DONNERSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E

20 Min. K Krafttraining

40 Schuß LE - ST

40 Schuß KN - S Schwerpunkt: Abzugstraining
(weiße Scheibe, innerer Anschlag.)

30 Schuß L - S 300 Ringe

2. WOCHEN PLAN

FREITAG	15 Min. M - 2 x 15 Min. G. 20 Min, E 45 Min. K laufen mit hoher Intensität, mindestens 6000 m. 120 Min. T. Schwerpunkt : L - ST - KN - je Anschlag 40 Min. 1 Schuß trocken - 1 Schuß scharf immer im Wechsel. Versuchen Sie, sich vom Schuß schnell zu lösen. 20 Schuß ST! pro 10 Serie 98 Ringe 20 " KN. 198 "
SONNABEND	15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min E 20 Min. K vor der LE locker laufen LE - 60 - 40 - 40 SAUNA
SONNTAG	15 Min. M 20 Min. G - - 20 Min. E 45 Min. K laufen mit hoher Intensität mindestens 6000 m

3. WOCH

19/11/19

MONTAG

10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E

45 Min. K Schwimmen

90 Min. T Schwerpunkt: L - TR oder S Koordination
ST - TR oder S zwischen Halten und
KN - TR oder S Abziehen

(weiße Scheibe, ohne Beobachtung, mit Beobachtung)
jede Position 30 Min.

90 Min. T Schwerpunkt: ST - TR oder S
Schießrhythmus (60 Min.)
L - TR oder S
Schießrhythmus (30 Min.)

DIENSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E

45 Min. K laufen mit hoher Intensität

15 Min. K Krafttraining

180 Min. T. Schwerpunkt: Schußbilder in allen
Anschlägen

SAUNA

MITTWOCH

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E

20 Min. K vor der Leistungskontrolle locker laufen.

LE - 3 x 40

DONNERSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E

45 Min. K laufen 6000 m

120 Min. T Schwerpunkt: Schießrhythmus

L - S

ST - S

KN - S

pro Anschlag 40 Min.

40 Schuß L - LE

3. WOCHEN PLAN

FREITAG	15 Min. M - 2 x 15 Min G - 20 Min. E 30 Min. K - Schwimmen 20 Min. K - Krafttraining 120 Min. T Schwerpunkt: L - ST - KN - Zeileinrichtungskontrolle auf den Zielpunkt. immer neu in den Anschlag gehen. Konzentration nur auf Abziehen. Innerer Anschlag und Koordination zwischwn Halten und Abziehen. Pro Anschlag 40 Min.
SONNABEND	15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min E 20 Min. K vor der LE locker laufen LE - 60 - 40 - 40 SAUNA
SONNTAG	15 Min. M 20 Min. G - - 20 Min. E 45 Min. K laufen mit hoher Intensität mindestens 6000 m

4. WOCHEN KAI

20/50

MONTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E
45 Min. K laufen 6000 m
120 Min. T Schwerpunkt: Schießrhythmus
L - S
ST - S pro Anschlag 40 Min.
KN - S
40 Schuß L - LE

DIENSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G. 20 Min. E
45 Min. K laufen mit hoher Intensität, mindestens
6000 m.
120 Min. T. Schwerpunkt : L - ST - KN - je Anschlag
40 Min. 1 Schuß trocken - 1 Schuß scharf
immer im Wechsel. Versuchen Sie, sich vom
Schuß schnell zu lösen.
20 Schuß ST! pro 10 Serie 98 Ringe
20 " KN. 198 "

MITTWOCH

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min E
20 Min. K vor der LE locker laufen
LE - 60 - 40 - 40
SAUNA

DONNERSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G 20 Min. E
45 Min. K laufen mit hoher Intensität, mindestens
6000 m
120 Min. T. Schwerpunkt: Abzugstraining
L - S 15 Min. weiße Scheibe
ST - S 25 Min. Spiegel
KN - S pro Anschlag.
40 Schuß KN + LE

4. WOCHEN PLAN

FREITAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E
 45 Min. K laufen 6000 m
 120 Min. T Schwerpunkt: Schießrhythmus
 L - S
 ST - S pro Anschlag 40 Min.
 KN - S
 40 Schuß L - LE

SONNABEND

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E
 20 Min. K vor der Leistungskontrolle locker laufen.
 LE - 3 x 40

SONNTAG

15 Min. M 20 Min. G - - 20 Min. E
 45 Min. K laufen mit hoher Intensität
 mindestens 6000 m

1. WOCHEN JUNI

21/51-52

MONTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E

45 Min. K laufen mit hoher Intensität

15 Min. K Krafttraining

180 Min. T. Schwerpunkt: Schußbilder in allen Anschlägen

SAUNA

DIENSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E

20 Min. K vor der Leistungskontrolle locker laufen.

LE - 3 x 40

MITTWOCH

15 Min. M - 2 x 15 Min. G 20 Min. E

30 Min. K vor der LE locker laufen

60 Schuß L - LE

30 Min. T Innerer Anschlag ST - TR

40 Min. T " " KN - TR

20 Schuß KN - S 198 Ringe

DONNERSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E

20 Min. K Krafttraining

40 Schuß LE - ST

40 Schuß KN - S Schwerpunkt: Abzugstraining
(weiße Scheibe, innerer Anschlag.)

30 Schuß L - S 300 Ringe

1. WOCHEN JUNI

FREITAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G 15 Min. E
 20 Min. K Krafttraining
 60 Min. T Schwerpunkt: L - S Äußerer Anschlag ,
 innerer Anschlag, Atmung, Abziehen
 60 Min. T Schwerpunkt: ST - S Abzugstraining,
 Schußbilder mit und ohne Beobachtung
 40 Schuß KN - 8 Leistungskontrolle ,

SONNABEND

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E
 20 Min. K vor der Leistungskontrolle locker laufen.
 LE - 3 x 40

SONNTAG

2 x 15 Min. M 30 Min. G - 20 Min. E
 6000 m Laufen.

2. WOCHE JUNI

MONTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G 20 Min. E
 45 Min. K laufen mit hoher Intensität, mindestens
 6000 m
 120 Min. T. Schwerpunkt: Abzugstraining
 L - S 15 Min. weiße Scheibe
 ST - S 25 Min. Spiegel
 KN - S pro Anschlag.

DIENSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E
 120 Min. T Schwerpunkt: Schießrhythmus
 L - S
 ST - S pro Anschlag 40 Min.
 KN - S

MITTWOCH

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E
 120 Min. T Schwerpunkt: Schießrhythmus
 L - S
 ST - S pro Anschlag 40 Min.
 KN - S

DONNERSTAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E
 30 Min. K laufen mit hoher Intensität
 60 Min. T Schwerpunkt: KN - S Äußerer Anschlag,
 innerer Anschlag, Atmung, Abziehen.
 30 Min. T Abzugstraining ST - S
 weiße Scheibe.
 40 Min. T Schießrhythmus : ST - S
 40 Min. T Innerer Anschlag L - TR
 mit Abziehen

SAUNA

2. WOCHEN JUNI

FREITAG

15 Min. M - 2 x 15 Min. G - 20 Min. E

120 Min. T Schwerpunkt: Schießrhythmus

L - S

ST - S

KN - S

pro Anschlag 40 Min.

SONNABEND

10 Min. M - 2 x 15 Min. G - 15 Min. E

45 Min. K Schwimmen

90 Min. T Schwerpunkt: L - TR oder S Koordination
ST - TR oder S zwischen Halten und
KN - TR oder S Abziehen

(weiße Scheibe, ohne Beobachtung, mit Beobachtung)
jede Position 30 Min.

SONNTAG

15 Min. M 20 Min. G - - 20 Min. E

45 Min. K laufen mit hoher Intensität
mindestens 6000 m