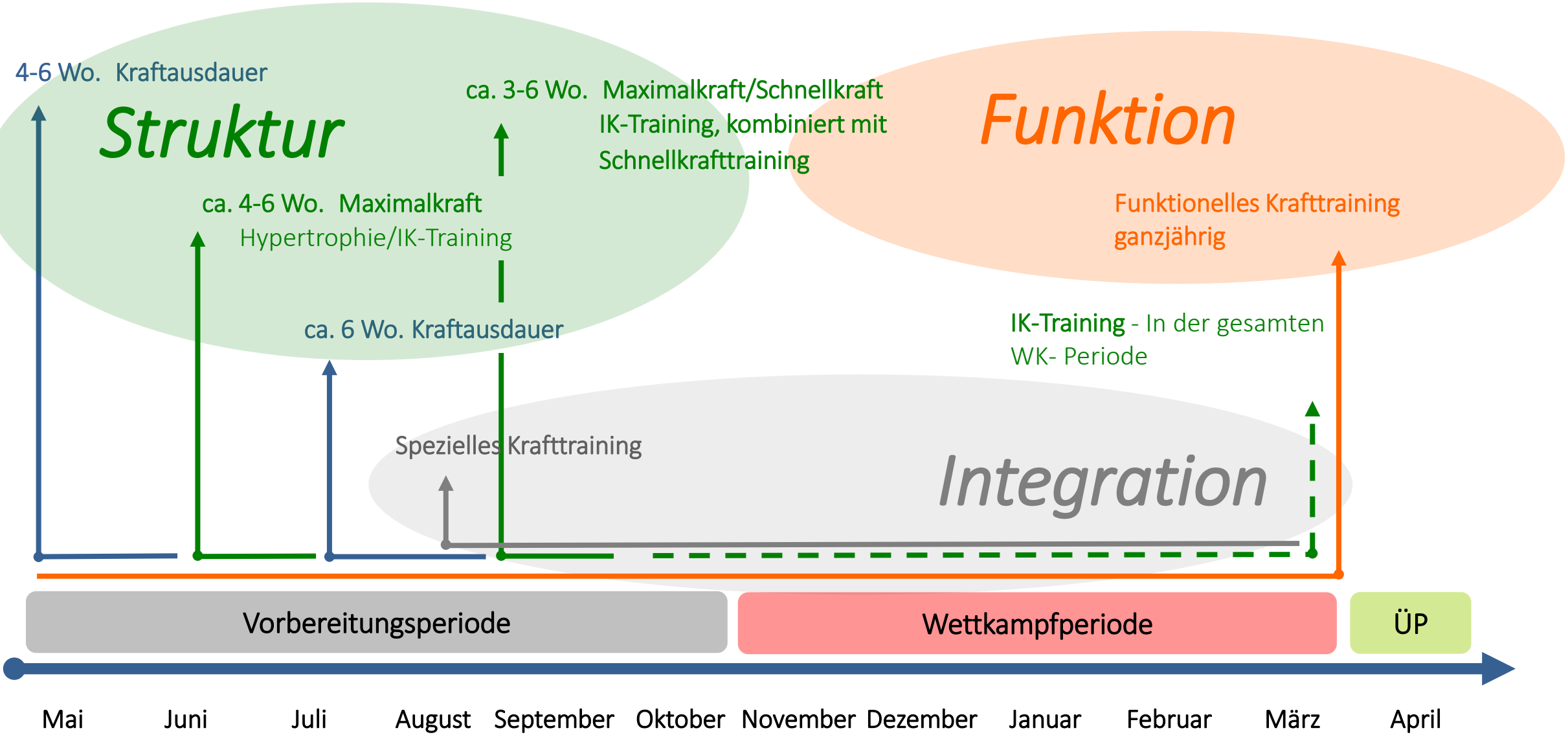
4-6 Wo. Kraftausdauer
Struktur
ca. 3-6 Wo. Maximalkraft/Schnellkraft
IK-Training, kombiniert mit
Schnellkrafttraining
Funktion
ca. 4-6 Wo. Maximalkraft
Hypertrophie/IK-Training
Funktionelles Krafttraining
ganzjährig
ca. 6 Wo. Kraftausdauer
IK-Training - In der gesamten
WK- Periode
Spezielles Krafttraining
Integration
Vorbereitungsperiode
Wettkampfperiode
ÜP
Mai
Juni
Juli
August
September
Oktober
November
Dezember
Januar
Februar
März
April