

NAME: Gordon Wolf		Wochentrainingsprotokoll 2007 / 2008										: 3		TG: Jürgen Schult			
Allgemein		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonnabend		Sonntag		SUMMEN	
TE	Ruhetage	2		2		2		2		1		1		1		10	1
TZ	AT	240	30	300	60	180	60	240	60	120	40	60	20			1140	270
krank	Physio															0	0
WURF		Stand	Drehg.	Stand	Drehg.	Stand	Drehg.	Stand	Drehg.	Stand	Drehg.	Stand	Drehg.	Stand	Drehg.	Stand	Drehg.
LWKG																0	0
WKG						20	30			4	10	2	8			26	48
SWKG								10	20	2	6					12	26
Stab		10	20													10	20
Kugel																0	0
Kugelstoß																0	0
Stand	Drehg.															48	94
Summe Wurf																142	
Imitation		10		10		20		10		10		10				70	
MKT / GBT		Wdhlg.	t	Wdhlg.	t	Wdhlg.	t	Wdhlg.	t	Wdhlg.	t	Wdhlg.	t	Wdhlg.	t	Wdhlg.	Tonnen
Reissen	IB - 1	4	0,41							3	0,30					7	0,71
	IB - 2	20	1,70							6	0,52					26	2,22
	IB - 3	10	0,70							3	0,21					13	0,91
	MHG															88,79	
Bankziehen	IB - 1	3	0,40					3	0,39							6	0,79
	IB - 2			10	1,30			10	1,20							20	2,50
	IB - 3			20	2,20			10	1,10							30	3,30
	MHG															126,35	
Bankdruck	IB - 1															0	0,00
	IB - 2															0	0,00
	IB - 3	10	1,00	10	1,00			20	2,00							40	4,00
	MHG	€														#NV	
HKB	IB - 1							10	2,15							10	2,15
	IB - 2							20	3,75							20	3,75
	IB - 3							10	1,65							10	1,65
	MHG															196,67	
TKB	IB - 1			10	1,85											10	1,85
	IB - 2	10	1,60	10	1,70											20	3,30
	IB - 3	10	1,40	10	1,50											20	2,90
	MHG															171,67	
NKST	IB - 1															0	0,00
	IB - 2	10	0,90	10	0,85											20	1,75
	IB - 3	20	1,60	10	0,75			20	1,60							50	3,95
	MHG															87,50	
SUMME MK		97		90		0		103		12		0		0		302	
Allgemeine Kraft																0	
Spez. Kraft		Wiederholungen		Wiederholungen		Wiederholungen		Wiederholungen		Wiederholungen		Wiederholungen		Wiederholungen		Wiederholungen	
Hanteldrehen		40		40				30		30						140	
Butterfly		30		30				20								80	
Medball																0	
Zug 1																0	
Zug 2																0	
Zug 3																0	
Zug 4																0	
Zug 5																0	
SUMME SK		70		70		0		50		30		0		0		220	
Sprint / Lauf		Anzahl	km	Anzahl	km	Anzahl	km	Anzahl	km	Anzahl	km	Anzahl	km	Anzahl	km	Anzahl	km
Sprint				6	0,18											6	0,18
Tempolauf																0	0,00
Dauerlauf																	0
Sprung		Anzahl		Anzahl		Anzahl		Anzahl		Anzahl		Anzahl		Anzahl		Anzahl	
horizontal								6								6	
vertikal				10												10	
Allgem. Wurf		Anzahl		Anzahl		Anzahl		Anzahl		Anzahl		Anzahl		Anzahl		Anzahl	
Medizinball																0	
AW vorwärts				20												20	
AW rückwärts																0	
Wochenbestwerte		Sprint				Sprung						WK - Leistung		Reissen	105,00		
		10m HS		30m HS	3,90	STW	3,04	3er re		5er re		10er re		56,94	Bankziehen	145,00	
		10m flg.		30m flg.	3,20	Dispr		3er li	9,33	5er li	15,71	10er li	30,10		Bankdruck	100,00	
		AT		Allgemeiner Kugelwurf				Wurf						HKB	215,00		
		Cooper		4,00 vw	22,15	6,00 vw	17,85	WKG - St	49,50	SWKG-St	45,70	Stab-St	45,50	Ku - St	TKB	185,00	
		Hampel		4,00 rw		6,00 rw		WKG - Dr	55,70	SWKG-Dr	53,00	Stab-Dr	56,75	Ku - Ang	NKST	90,00	