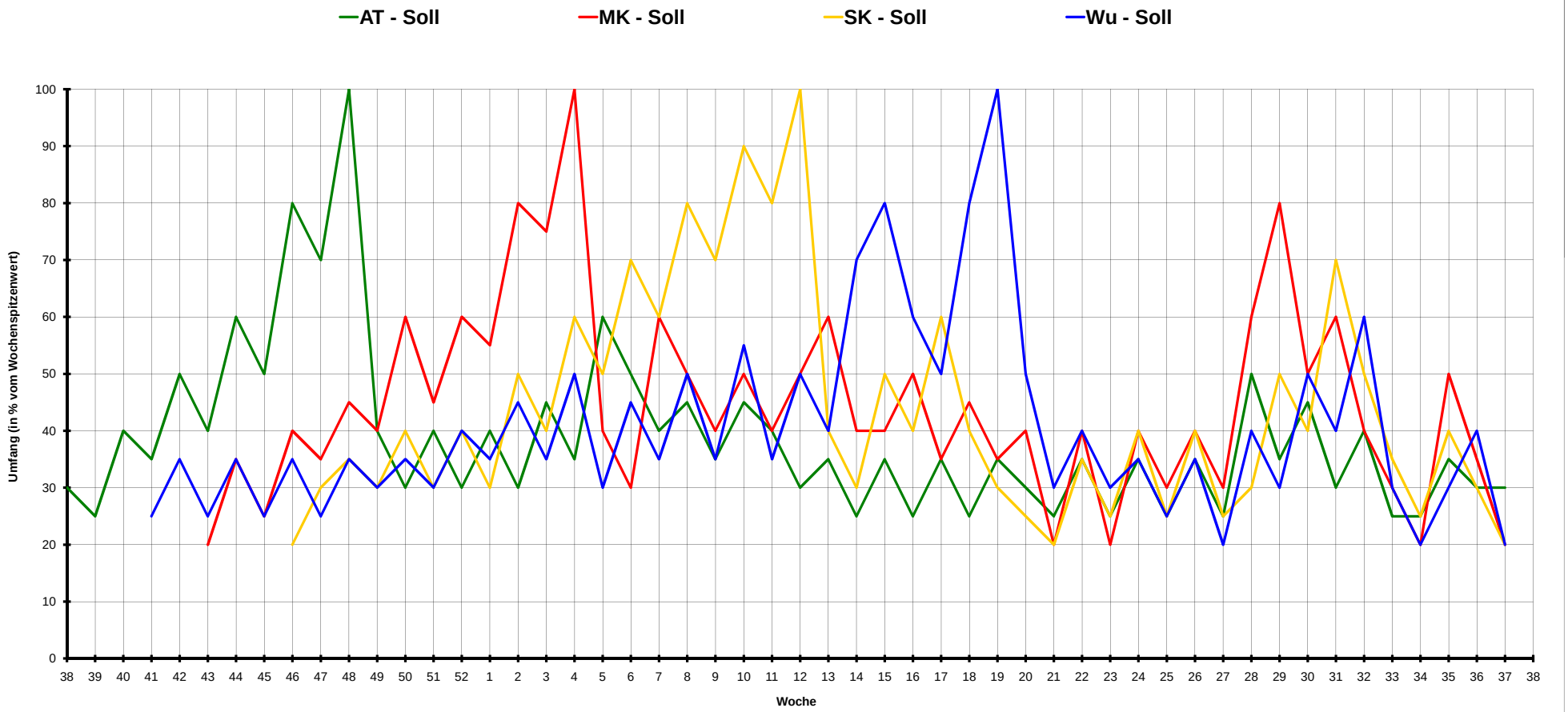
HTM Einfachperiodisierung A+B Kader 2008 / 2009 Diskus / Männer (in Prozent)

DLV DT Diskus/Männer
Jürgen Schult

Woche	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
MEZ	**MEZ 0** Übergang			**MEZ 1** Allgemeines Training								**MEZ 2** Maximalkraft								**MEZ 3** Spezielle Kraft								**MEZ 4** Spezieller Wurf								**MEZ 5** Wettkämpfe & Quali							**MEZ 6** Vorbereitung/Höhepunkt							**MEZ 7** Wettkämpfe			
AT - Soll	30	25	40	35	50	40	60	50	80	70	100	40	30	40	30	40	30	45	35	60	50	40	45	35	45	40	30	35	25	35	25	35	25	35	30	25	35	25	35	25	35	25	50	35	45	30	40	25	25	35	30	30	
MK - Soll						20	35	25	40	35	45	40	60	45	60	55	80	75	100	40	30	60	50	40	50	40	50	60	40	40	50	35	45	35	40	20	40	20	40	30	40	30	60	80	50	60	40	30	20	50	35	20	
SK - Soll									20	30	35	30	40	30	40	30	50	40	60	50	70	60	80	70	90	80	100	40	30	50	40	60	40	30	25	20	35	25	40	25	40	25	30	50	40	70	50	35	25	40	30	20	
Wu - Soll				25	35	25	35	25	35	25	35	30	35	30	40	35	45	35	50	30	45	35	50	35	55	35	50	40	70	80	60	50	80	100	50	30	40	30	35	25	35	20	40	30	50	40	60	30	20	30	40	20	
Termine					ELG			TW			AT			TW				TW + MK				TW					WWCH + SK						Wurf		WI	HAL		IST AF		EC		DM			TW+Gala			WM				WA F	



Jürgen Schult 2008