

Trainingsempfehlungen Poomse - Nationalkader

	Aerobe Ausdauer	Gemischte Ausdauer	Technik - Poomse	Poomse Ausdauer	Maximalkraft-Training	Schnelligkeits -Training
Dauer	30 - 120 min.	30 - 60 min	60 - 120 min	60 - 120 min	30 - 60 min	30 - 60 min
Aufwärmen	Langsam das Tempo steigern, belastete Muskulatur leicht vordehnen	10 - 15 min langsam warmlaufen, Muskulatur vordehnen	Gründliches Aufwärmtraining, aktives dehnen der erforderlichen Muskulatur	Gründliches Aufwärmtraining, aktives dehnen der erforderlichen Muskulatur	10 min gründliches aufwärmen und dehnen der erforderlichen Muskulatur	Gründliches Aufwärmtraining, aktives dehnen der erforderlichen Muskulatur
Hauptteil	Laufen, radfahren oder inline-skaten mit geringer Intensität	<u>Minutenlaufen:</u> 1 min sprinten 1 min traben 1 min sprinten 1 min traben 1 min sprinten 1 min traben 1 min sprinten 1 min traben 1 min sprinten 1 min traben 1 min sprinten 1 min traben Achtung, <u>nicht über</u> 90 % der Hf _{Max} trainieren!	Hier werden in jeder Trainingseinheit nur jeweils eine Wettkampfform trainiert! Erst die Techniken, dann die Kombinationen und schließlich die Sequenzen. Die Sequenzen werden nun zur gesamten Form zusammengefügt. Beachtung finden auch die Pausen, Übergänge und Höhepunkte (Kampfschrei)	Wettkampfpoomse in der gemeldeten Reihenfolge mit maximaler Intensität laufen. Aktive Pausen zwischen den Formen (gehen, lockern, dehnen oder auch locker einige Techniken üben) Die Herzfrequenz in den Pausen auf unter 130 bpm sinken lassen, dann erneut starten. Je nach Trainingsstand 2 bis 4 Sätze.	Trainiert werden nur Muskelgruppen, keine isolierenden Übungen! <u>Bankdrücken:</u> Brust, Arme <u>Rudern:</u> Rücken und Arme <u>Beinpresse:</u> Beine, Gesäß und Bauch 1. Satz: leichte Gewichte mit 10 - 15 Wiederholungen 2. bis 5. Satz: Gewicht auswählen, daß nur 3 bis 5 Wiederholungen möglich sind. Zwischen den 3 bis 5 min aktive Pausen (lockern und dehnen)	In diesem Training werden die Techniken, Kombinationen und Sequenzen aus den Wettkampfformen trainiert. <u>1. Satz:</u> Eine Technik wird mit maximaler Intensität und Schnelligkeit ausgeführt <u>2. Satz:</u> Eine Kombination trainiert <u>3. Satz:</u> Eine Sequenz wird nach gleichem Muster geübt Je Satz 7 bis 10 Wiederholungen Zwischen den Sätzen aktive Pausen 3-5 min. Bei Ermüdungserscheinungen wie Verlust der Feinkoordination oder Schnelligkeit muß das Training sofort abgebrochen werden!
Cool-Down	Tempo langsam senken, belastete Muskulatur lockern und dehnen	10 - 15 min langsames Tempo weiterlaufen, belastete Muskulatur anschließend gründlich lockern und dehnen (PIR-Methode)	Gründliches Cool-Down, belastete Muskulatur dehnen evtl. durch PIR oder passive Dehnung mit Partnerhilfe	Gründliches Cool-Down, belastete Muskulatur dehnen evtl. durch PIR oder passive Dehnung mit Partnerhilfe	Gründliches Cool-Down, belastete Muskulatur dehnen evtl. durch PIR oder passive Dehnung mit Partnerhilfe	Gründliches Cool-Down, belastete Muskulatur dehnen evtl. durch PIR oder passive Dehnung mit Partnerhilfe
Belastung % von Hf _{Max}	60 - 75 %	Auf- und abwärmen 60-75 % Hauptteil bis 90 %	nicht relevant	Formen: 90 bis 100 % Pausen: ca. 60 bis 70 %	nicht relevant	Aktionen: 90 bis 100 % Pausen: ca. 60 bis 70 %
Trainingswirkungen	Steigerung der aeroben Ausdauerfähigkeit, Verbesserung der Regenerationszeit, Verletzungsprophylaxe, Stärkung des Immunsystems, Phosphatspeicher werden Aktiviert, Sauerstoffzufuhr wird verbessert, Organismus lernt ökonomischen Energieinsatz	Steigerung der anaeroben Ausdauerfähigkeit, AS (Anaerobe Schwelle) wird nach oben verschoben, Laktattoleranz wird verbessert, Training der volitiven Eigenschaften (Durchhaltewillen), Belastungsdauer ist ähnlich der einer Form	siehe gemischte Belastung, dazu kommt die spezifische Belastung der TKD-Techniken, Engramme werden gebildet. Die Form wird perfektioniert, deshalb auch die Aufmerksamkeit auf eine Poomse je Trainingseinheit.	siehe gemischte Belastung, dazu kommt die spezifische Belastung der TKD-Techniken, der Körper lernt trotz Laktatüberschuß präzise Bewegungen auszuführen (Laktattoleranz)	Steigerung der intra- und intermuskulären Koordination (d.h. die Muskelverkettungen werden harmonischer, dadurch bessere Koordination und Schnelligkeit)	Bewegungsmuster werden im Gehirn als Engramme (Bilder) abgespeichert. Durch die zuvor beschriebene Trainingsweise werden die synaptischen Bahnungen (neuronale Prozesse) dahingehend beeinflusst, daß die Bewegungsausführung bleibend „programmiert“ wird. Deshalb ist bei Ermüdung ein sofortiger Trainingsabbruch notwendig.
Energiebe-	aerob	aerob und anaerob laktizid	gemischt	gemischt	gemischt	gemischt

Trainingsempfehlungen Poomse - Nationalkader

reitstellung	Glykogen und Fette	Glykogen	Glykogen und Phosphate	Glykogen und Phosphate	Glykogen und Phosphate	Glykogen und Phosphate
Regenerationszeit ca.	12 - 24 h	24 - 36 h	48 - 72 h	48 - 72 h	72 - 84 h	72 h

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
4 Monate vor dem Wettkampf	Technik Poomse	Aerobe Ausdauer	Frei	Maximal Kraft	Aerobe Ausdauer	Technik Poomse	Frei
3 Monate vor dem Wettkampf	Technik Poomse	Maximal Kraft und Aerobe Ausdauer	Technik Schnelligkeit	Maximal Kraft	Aerobe Ausdauer	Technik Poomse	Frei
2 Monate vor dem Wettkampf	Technik Poomse Ausdauer	Gemischte Ausdauer	Technik Schnelligkeit	Frei	Aerobe Ausdauer	Technik Poomse Ausdauer	Aerobe Ausdauer
1 Monate vor dem Wettkampf	Technik Poomse Ausdauer	Gemischte Ausdauer	Technik Poomse Ausdauer	Technik Schnelligkeit	Aerobe Ausdauer	Technik Poomse Ausdauer	Aerobe Ausdauer
Die Woche vor dem Wettkampf	Technik Poomse Ausdauer 1 Satz weniger	Aerobe Ausdauer	Technik Poomse Ausdauer 2 Sätze weniger	Aerobe Ausdauer	Anreise Regeneration	Wettkampftag	Rückreise
Die Woche nach dem Wettkampf	Regeneration Sauna Stretching	Aerobe Ausdauer	Technik Poomse Ausdauer 2 Sätze weniger	Frei	Aerobe Ausdauer	Technik Poomse Ausdauer	Aerobe Ausdauer