

Vorbereitungsperiode Saison 2022

Nov 21		Dez 21		Jan 22		Feb 22		Mrz 22		Apr 22				
1	Mo	1	Mi	1	Sa	1	Di	1	Di	1	Fr			
2	Di	2	Do	2	So	2	Mi	DGL 1	2	Mi	2	Sa	TL	
3	Mi	3	Fr	3	Mo	3	Do	DGL 2	3	Do	3	So		
4	Do	Athletiktest	4	Sa	4	Di	4	Fr	4	Fr	4	Mo		
5	Fr		5	So	5	Mi	5	Sa	5	Sa	5	Di		
6	Sa	3D	6	Mo	6	Do	6	So	6	So	6	Mi		
7	So		7	Di	7	Fr	7	Mo	7	Mo	7	Do		
8	Mo		8	Mi	DGL 1	8	Sa	8	Di	8	Di	8	Fr	
9	Di		9	Do	DGL 2	9	So	9	Mi	9	Mi	9	Sa	TL
10	Mi	DGL 1	10	Fr	Weihnachtsf.	10	Mo	10	Do	10	Do	10	So	
11	Do	DGL 2	11	Sa		11	Di	11	Fr	11	Fr	11	Mo	
12	Fr		12	So		12	Mi	12	Sa	12	Sa	TL	12	Di
13	Sa		13	Mo		13	Do	13	So	13	So	13	Mi	
14	So		14	Di		14	Fr	14	Mo	14	Mo	14	Do	
15	Mo		15	Mi		15	Sa	15	Di	15	Di	15	Fr	
16	Di		16	Do		16	So	16	Mi	DGL 1	16	Mi	16	Sa
17	Mi		17	Fr		17	Mo	17	Do	DGL 2	17	Do	17	So
18	Do		18	Sa		18	Di	18	Fr	18	Fr	18	Mo	
19	Fr		19	So		19	Mi	19	Sa	19	Sa	TL	19	Di
20	Sa		20	Mo		20	Do	20	So	20	So	20	Mi	
21	So		21	Di		21	Fr	21	Mo	21	Mo	21	Do	
22	Mo		22	Mi		22	Sa	22	Di	22	Di	22	Fr	
23	Di		23	Do		23	So	23	Mi	23	Mi	23	Sa	
24	Mi	DGL 1	24	Fr		24	Mo	24	Do	24	Do	24	So	
25	Do	DGL 2	25	Sa		25	Di	25	Fr	25	Fr	25	Mo	
26	Fr		26	So		26	Mi	26	Sa	26	Sa	TL	26	Di
27	Sa		27	Mo		27	Do	27	So	27	So	27	Mi	
28	So		28	Di		28	Fr	28	Mo	28	Mo	28	Do	
29	Mo		29	Mi		29	Sa		29	Di	29	Fr		
30	Di		30	Do		30	So		30	Mi	30	Sa		
			31	Fr		31	Mo		31	Do				

Periodisierung

		Vorbereitung I
		Vorbereitung II
		Erhaltung
		Wettbewerb I

Teamevents

		Indoortraining 1,5 Std.
		Tageslehrgang 8 Std.
		Trainingslager
		Teammeeting
		Einzelunterricht

Allgemein

		Feiertag
		Schulferien
		Zeitumstellung
		Wochenende

Vorbereitungsperiode I

Training	wtl. empfohlenes Pensum	Fokus
Athletik	3 - 4 wtl.	Grundlagentraining / Kraftausdauer (7 Wochen / 08.11. - 26.12.)
Golftraining	2 wtl. / 1-2 Std.	Funktionelles Technik Training (Masse / Technik / Standartschläge / gerader Untergrund)
Golfrunden	evtl. 9 Loch	social Round

Erhaltungsperiode

Training	wtl. empfohlenes Pensum	Fokus
Athletik	3 - 4 wtl.	Muskelaufbau / Hypertrophie (8 Wochen / 01.01. - 27.02.)
Golf	0 - 1 wtl.	Spaß
Golfrunden	wenn Bock 9 Loch	social Round

Vorbereitungsperiode II

Training	wtl. empfohlenes Pensum	Fokus
Athletik	2 - 3 wtl.	Spezialisiertes Golftraining / Reaktivkraft (5 Wochen / 07.03. - 10.04.)
Golf	3 wtl. / 1-2 Std.	Situatives Technik Training (verschiedenste Situationen, Masse, Technik)
Golfrunden	27 Loch	WE 18 Loch Zählspiel / unter Woche 9 Loch Practice

Wettspielperiode

Training	wtl. empfohlenes Pensum	Fokus
Athletik	1 - 2 wtl.	Erhaltungstraining
Golf	2 wtl.	Situatives Aufgabentraining (wenig Masse, viele Einmaligkeitsaufgaben, qualitativ hochwertiges Training)
Golfrunden	36 Loch	18 Loch Turnierrunde / 18 Loch Practice