



# SPORTARTANALYSE 1

SPORTART:

NAME:

DATUM:

TRAININGSALTER:

TE / WOCHE:

TE / TAG:

KONTAKTSPORT:  JA  NEIN

LEISTUNGS-/SPITZENSPORT

BREITEN-/HOBBYSPORT

WETTKÄMPFE:  JA  NEIN

ANFÄNGER

## MOTORISCHE GRUNDEIGENSCHAFTEN

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KRAFT

KOORDINATION

BEWEGLICHKEIT

## TRAININGSPERIODE

ALLGEMEINE VORBEREITUNG (VP I)

SPEZIELLE VORBEREITUNG (VP II)

WETTKAMPFPERIODE (WP)

ÜBERGANGSPERIODE (ÜP)

1

2

3

ANALYSE VON:

## AUSDAUER

1

2

3

  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  

AEROBE KAPAZITÄT

AEROBE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

ANAEROBE ALAKTIZIDE KAPAZITÄT

ANAEROBE ALAKTIZIDE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

ANAEROBE LAKTIZIDE KAPAZITÄT

ANAEROBE LAKTIZIDE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

  
  
  

ZYKLISCH

AZYKLISCH

## KRAFT

1

2

3

  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  

KRAFTAUSDAUER

MAXIMALKRAFT / REKRUTIERUNG

SUPRAMAXIMALKRAFT

SCHNELLKRAFT

EXPLOSIVKRAFT

  
  
  

ZYKLISCH

AZYKLISCH

PLYOMETRIE