

# Mikrozyklus 1. Trainingswoche

<b>Inhalt</b>	<b>Umfang</b>	<b>Intensität</b>	<b>Dauer</b>	<b>Methode</b>
Laufen	25km	120-150 S/min	45min+	Dauermethode
Marschieren	--	--	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütze	250	--	--	Satztraining
Klimmzüge	50	--	--	Satztraining
Situps	180	--	--	Satztraining
Dehnen	30min	--	--	stat. Dehnen

# Wochentrainingsplan 1. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
8km laufen	Trainings- frei	8km laufen	Trainings- frei	9km laufen	Trainings- frei	Trainings- frei
Lst: 4×20		Lst: 4×20		Lst: 4×20		
Klz: 3×4		Klz: 3×4		Klz: 3×4		
Situps: 3×20		Situps: 3×20		Situps: 3×20		
Dehnen 10min		Dehnen 10min		Dehnen 10min		

# Mikrozyklus 2. Trainingswoche

<b>Inhalt</b>	<b>Umfang</b>	<b>Intensität</b>	<b>Dauer</b>	<b>Methode</b>
Laufen	28km	120-150 S/min	45min+	Dauermethode
Marschieren	8-12km	Schuhe eingehen	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütze	250	--	--	Satztraining
Klimmzüge	50	--	--	Satztraining
Situps	180	--	--	Satztraining
Dehnen	30min	--	--	stat. Dehnen

# Wochentrainingsplan 2. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
10km laufen	Trainings- frei	8km laufen	10km Marsch	10km laufen	Trainings- frei	Trainings- frei
Lst: 4×20		Lst: 5×20		Lst: 4×20		
Klz: 3×4		Klz: 4×4		Klz: 3×4		
Situps: 3×20		Situps: 4×20		Situps: 3×20		
Dehnen 10min		Dehnen 10min		Dehnen 10min		

# Mikrozyklus 3. Trainingswoche

<b>Inhalt</b>	<b>Umfang</b>	<b>Intensität</b>	<b>Dauer</b>	<b>Methode</b>
Laufen	31km	120-150 S/min	45min+	Dauermethode
Marschieren	--	--	--	--
Schwimmen	300m	kontinuierlich durchschwimmen	--	Dauermethode
Liegestütze	275	--	--	Satztraining
Klimmzüge	55	--	--	Satztraining
Situps	198	--	--	Satztraining
Dehnen	30min	--	--	stat. Dehnen

# Wochentrainingsplan 3. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
12km laufen, zügig  Lst: 4×22 Klz: 3×5 Situps: 3×22  Dehnen 10min	Trainings- frei	10km laufen, regenerativ  Lst: 4×22 Klz: 3×5 Situps: 3×22  Dehnen 10min	300m schwim- men, freistill	9km laufen  Lst: 5×22 Klz: 4×5 Situps: 4×22  Dehnen 10min	Trainings- frei	Trainings- frei

# Mikrozyklus 4. Trainingswoche

<b>Inhalt</b>	<b>Umfang</b>	<b>Intensität</b>	<b>Dauer</b>	<b>Methode</b>
Laufen	32km	120-150 S/min	45min+	Dauermethode
Marschieren	8-12km	Schuhe eingehen	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütze	275	--	--	Satztraining
Klimmzüge	55	--	--	Satztraining
Situps	198	--	--	Satztraining
Dehnen	30min	--	--	stat. Dehnen

# Wochentrainingsplan 4. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>12km laufen, zügig</p> <p>Lst: 4×22</p> <p>Klz: 3×5</p> <p>Situps: 3×22</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>10km laufen, regenerativ</p>	<p>Lst: 5×22</p> <p>Klz: 4×5</p> <p>Situps: 4×22</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>10km laufen</p> <p>Lst: 4×22</p> <p>Klz: 3×5</p> <p>Situps: 3×22</p> <p>12km Marsch im Gelände</p>	<p>Regenera- tionsphase 1</p> <p>20 min auslockern und dehnen</p>	<p>Regenera- tionsphase 1</p>	<p>Regenera- tionsphase 1</p>

# Mikrozyklus 5. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	32km	Reg.: 120-140 Int.: 140-150 S/min	45min+	Dauermethode
Marschieren	15km	zügig	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütze	302	--	--	Satztraining
Klimmzüge	60	--	--	Satztraining
Situps	218	--	--	Satztraining
Dehnen	30min	--	--	stat. Dehnen

# Wochentrainingsplan 5. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>12km laufen, intensiv</p> <p>Lst: 4×24</p> <p>Klz: 3×6</p> <p>Situps: 3×24</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>Trainings-frei</p>	<p>10km laufen, regenerativ</p> <p>Lst: 4×24</p> <p>Klz: 3×6</p> <p>Situps: 3×24</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>Trainings-frei</p>	<p>10km laufen</p> <p>Lst: 4×25</p> <p>Klz: 3×6</p> <p>Situps: 3×24</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>15km Marsch mit 8 kg Rucksack, zügig, im Gelände</p>	<p>Trainings-frei</p>

# Mikrozyklus 6. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	32km	Reg.: 120-140 Int.: 140-150 S/min	45min+	Dauermethode
Marschieren	--	--	--	--
Schwimmen	300m	kontinuierlich durchschwimmen	--	--
Liegestütze	302	--	--	Satztraining
Klimmzüge	60	--	--	Satztraining
Situps	218	--	--	Satztraining
Dehnen	30min	--	--	stat. Dehnen

# Wochentrainingsplan 6. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
12km laufen, intensiv	Trainings- frei	10km laufen, regenerativ	300m schwim- men, freistill	10km laufen, intensiv	Trainings- frei	Trainings- frei
Lst: 4×25		Lst: 4×25		Lst: 5×25		
Klz: 3×6		Klz: 3×6		Klz: 4×6		
Situps: 3×24		Situps: 3×24		Situps: 4×24		
Dehnen 10min		Dehnen 10min		Dehnen 10min		

# Mikrozyklus 7. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	36km	Reg.: 120-140 Int.: 140-150 S/min	45min+	Dauermethode, Fahrtspiel
Marschieren	20km	zügig	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütze	332	--	--	Satztraining
Klimmzüge	66	--	--	Satztraining
Situps	240	--	--	Satztraining
Dehnen	30min	--	--	stat. Dehnen

# Wochentrainingsplan 7. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>15km laufen, intensiv</p> <p>Lst: 4×27</p> <p>Klz: 3×7</p> <p>Situps: 3×26</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>Trainings- frei</p>	<p>11km laufen, intensiv, Fahrtspiel</p> <p>Lst: 4×27</p> <p>Klz: 3×7</p> <p>Situps: 3×26</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>Trainings- frei</p>	<p>10km laufen, regenerativ</p> <p>Lst: 4×27</p> <p>Klz: 3×7</p> <p>Situps: 3×26</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>20km Marsch mit 10kg Rucksack, im Gelände, Durch- schnitts- tempo: max. 8min/km</p>	<p>Trainings- frei</p>

# Mikrozyklus 8. Trainingswoche

<b>Inhalt</b>	<b>Umfang</b>	<b>Intensität</b>	<b>Dauer</b>	<b>Methode</b>
Laufen	max. 10km	max. 125 S/min	--	Dauermethode
Marschieren	--	--	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütze	--	--	--	--
Klimmzüge	--	--	--	--
Situps	--	--	--	--
Dehnen	40min	--	--	stat. Dehnen

# Wochentrainingsplan 8. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Regenerationsphase 2	Regenerationsphase 2	Regenerationsphase 2  4km laufen, regenerativ (max. 125 S/min)  Dehnen 20min	Regenerationsphase 2	Regenerationsphase 2  3km laufen, regenerativ (max. 125 S/min)  Dehnen 20min	Regenerationsphase 2	Regenerationsphase 2

# Mikrozyklus 9. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	33km	Reg.: 120-140 Int.: 140-155 S/min	45min+	Dauermethode, Fahrtspiel
Marschieren	15km	zügig	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütze	332	--	--	Satztraining
Klimmzüge	66	--	--	Satztraining
Situps	240	--	--	Satztraining
Dehnen	30min	--	--	stat. Dehnen

# Wochentrainingsplan 9. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>13km laufen, intensiv</p> <p>Lst: 4×27</p> <p>Klz: 3×7</p> <p>Situps: 3×26</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>Trainings- frei</p>	<p>8km laufen, regenerativ</p> <p>Lst: 5×27</p> <p>Klz: 4×7</p> <p>Situps: 4×26</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>15km Marsch mit 10kg Rucksack, im Gelände, Durch- schnitts- tempo: max. 8min/km</p>	<p>12km laufen, intensiv, Fahrtspiel</p> <p>Lst: 4×27</p> <p>Klz: 3×7</p> <p>Situps: 3×26</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>Trainings- frei</p>	<p>Trainings- frei</p>

# Mikrozyklus 10. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	36km	Reg.: 120-140 Int.: 140-155 S/min	50min+	Dauermethode, Fahrtspiel
Marschieren	--	--	--	--
Schwimmen	300m	Kleider- schwimmen	--	Dauermethode
Liegestütze	365	--	--	Satztraining
Klimmzüge	73	--	--	Satztraining
Situps	264	--	--	Satztraining
Dehnen	30min	--	--	stat. Dehnen

# Wochentrainingsplan 10. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>15km laufen, intensiv</p> <p>Lst: 4×30</p> <p>Klz: 3×8</p> <p>Situps: 3×28</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>Trainings- frei</p>	<p>9km laufen, regenerativ</p> <p>Lst: 4×30</p> <p>Klz: 3×8</p> <p>Situps: 3×28</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>300m Kleider- schwimmen</p>	<p>12km laufen, intensiv, Fahrtspiel</p> <p>Lst: 4×30</p> <p>Klz: 3×8</p> <p>Situps: 3×28</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>Trainings- frei</p>	<p>Trainings- frei</p>

# Mikrozyklus 11. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	38km	Reg.: 120-140 Int.: 140-155 S/min	50min+	Dauermethode, Fahrtspiel
Marschieren	25-30km	zügig	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütze	365	--	--	Satztraining
Klimmzüge	73	--	--	Satztraining
Situps	264	--	--	Satztraining
Dehnen	30min	--	--	stat. Dehnen

# Wochentrainingsplan 11. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>15km laufen, intensiv</p> <p>Lst: 4×30</p> <p>Klz: 3×8</p> <p>Situps: 3×28</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>Trainings- frei</p>	<p>13km laufen, intensiv, Fahrtspiel</p> <p>Lst: 4×30</p> <p>Klz: 3×8</p> <p>Situps: 3×28</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>10km laufen, regenerativ</p>	<p>Lst: 5×30</p> <p>Klz: 4×8</p> <p>Situps: 4×28</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>25km Marsch mit 10kg Rucksack, im Gelände, Durch- schnitts- tempo: max. 8min/km</p>	<p>Trainings- frei</p>

# Mikrozyklus 12. Trainingswoche

Inhalt	Umfang	Intensität	Dauer	Methode
Laufen	40km	Reg.: 120-140 Int.: 140-155 S/min	50min+	Dauermethode, Fahrtspiel
Marschieren	--	--	--	--
Schwimmen	300m	kontinuierlich durchschwimmen	--	Dauermethode
Liegestütze	401	--	--	Satztraining
Klimmzüge	80	--	--	Satztraining
Situps	290	--	--	Satztraining
Dehnen	40min	--	--	stat. Dehnen

# Wochentrainingsplan 12. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>15km laufen, intensiv</p> <p>Lst: 4×33</p> <p>Klz: 3×9</p> <p>Situps: 3×31</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>5km laufen, regenerativ</p>	<p>8km laufen, regenerativ</p> <p>Lst: 4×33</p> <p>Klz: 3×9</p> <p>Situps: 3×31</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>Trainings- frei</p>	<p>12km laufen, intensiv, Fahrtspiel</p> <p>Lst: 4×33</p> <p>Klz: 3×9</p> <p>Situps: 3×31</p> <p>Dehnen 10min</p>	<p>Trainings- frei</p>	<p>300m schwimmen</p> <p>Dehnen 10min</p>

# Mikrozyklus 13. Trainingswoche

<b>Inhalt</b>	<b>Umfang</b>	<b>Intensität</b>	<b>Dauer</b>	<b>Methode</b>
Laufen	max. 10km	max. 125 S/min	--	Dauermethode
Marschieren	--	--	--	--
Schwimmen	--	--	--	--
Liegestütze	--	--	--	--
Klimmzüge	--	--	--	--
Situps	--	--	--	--
Dehnen	40min	--	--	stat. Dehnen

# Wochentrainingsplan 13. Trainingswoche

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Regenerationsphase 3	Regenerationsphase 3	Regenerationsphase 3  4km laufen, regenerativ (max. 125 S/min)  Dehnen 20min	Regenerationsphase 3	Regenerationsphase 3  4km laufen, regenerativ (max. 125 S/min)  Dehnen 20min	Regenerationsphase 3	Regenerationsphase 3

# Anmerkungen

- Mikrozyklen: Mikrozyklen sind als Anhalt zu verstehen, die grob die Intensitäten, Umfänge, Dauern, Inhalte und Methoden vorgeben. Bei der Ausarbeitung konkreter Wochentrainingspläne muss deshalb nicht die rechnerisch genaue Anzahl von z.B 250 Liegestütze in der ersten Woche eingehalten werden.
- Wochentrainingspläne: Die ausgearbeiteten Wochentrainingspläne sind lediglich als Vorschlag gedacht und können je nach Bedarf adaptiert werden, wobei die jeweiligen Mikrozyklen die Rahmenbedingungen vorgeben.
- Trainingsplan: Der gesamte Trainingsplan ist auf die Steigerung der körperlichen Leistung als solche ausgelegt. Um angehende Jagdkommandosoldaten auch psychisch zu schulen, können zusätzliche Belastungen eingebaut werden. Es ist aber unbedingt darauf zu achten, dass nach zusätzlichen Belastungen entsprechende Regenerationszeiten einzuplanen sind. Wird dies nicht berücksichtigt, wird der JakdoS-Anwärter wahrscheinlich mental besser- die körperliche Leistungsfähigkeit steigert sich aber sicher nicht bzw. nimmt ab!
- Jagdkommandosoldaten operieren ständig unter besonderen Umständen. Hohe Belastungen, schlechte Witterung, hohe Marschleistungen und schweres Gepäck sind der Regelfall. Daher ist eine intensive Vorbereitung vor allem im Ausdauerbereich obligatorisch.

Laufen: Beginne langsam und trainiere immer bewusst und kontrolliert. Laufe pro Einheit mindestens 45 Minuten mindestens 3x die Woche. Verwende, wenn möglich, einen Pulsmesser, denn es neigt fast jeder dazu zu schnell zu laufen. Du ermüdest sonst früher und verlierst mit der Zeit die Freude am Training. Laufe die ein oder andere Einheit mit Deinen Feldschuhe sobald Du diese eingegangen hast. Die intensiven Einheiten kannst Du auch als Fahrtenspiel absolvieren (Das ist ein dem Gelände angepasster Tempowechsellauf, wobei Du die Dauer der Intensität beliebig steuern kannst.

*Definitionen:*

„intensiv“: Laufen im Pulsbereich von 140 – 155 Schläge/min (an der anaeroben Schwelle)

„regenerativ“: Laufen im Pulsbereich von 120 –135 Schlägen/min.

Die Angaben zur Herzfrequenz sind wiederum als Anhalte zu verstehen, da diese individuell unterschiedlich sein kann. Du kannst Deine individuellen Herzfrequenz-Schwellen-Werte mittels eines Leistungs-medizinischen Tests durch Fachleute bestimmen lassen.

Marschieren: Leg Dir ordentliche Feldschuhe zu, auch private (schwarze oder braune) hohe Schuhe sind beim Jagdkommando-Grundkurs erlaubt und gewöhne Deine Füße an sie. Deine Füße sind Dein Kapital! Marschiere immer mit Rucksack (10kg). Marschiere nicht nur auf Straßen und Wegen, sondern auch querfeldein und über leichte Steigungen. Leg Dir eine Marschstrecke anhand einer Karte fest und orientiere während des Marschierens mit Karte und Kompass.

Schwimmen: Schwimme die gesamte Distanz immer gleichmäßig durch. Sobald Du 300m problemlos in einem Zug schaffst, steig aufs Kleiderschwimmen um. Dabei hast Du nur Hose und Hemd an, keine Schuhe). Probier‘ auch einmal aus, ob Du Dich von 10m ins Wasser springen traust.

Krafttraining: Achte bei der Ausführung der Übungen (Liegestütz, Klimmzüge, Sit-Ups) auf besonders korrekte Ausführung und führe diese Übungen als Satztraining durch.

Allgemeines: Weniger ist oft mehr! Vor allem in der Kursvorbereitung. Führe vollständige Pausen durch. Vergiss nicht auf Deine Regeneration. Übertraining lässt Dein Vorankommen stagnieren! Ernähre Dich gesund. Solltest Du rauchen, verringere Deinen Tagesumsatz oder stelle es ganz ein, am Kurs wird es nicht oft Gelegenheit dafür geben! Verletzt Du Dich während des Trainings bzw. erkrankst Du, warte die vollständige Genesung plus ein, zwei Tage ab. Schlecht auskurierte Verletzungen bedeuten beim Kurs das sichere Ende. Teste Deine Willenskraft und körperliche Reserven, indem Du zu ungewohnten Zeiten trainieren gehst, in der Nacht, bei Schlechtwetter, etc. Wenn Du das machst, informiere zuerst einen Freund oder Kameraden und schätze dabei die Bedingungen richtig ein: Wichtig!: Diese Art Training sollte nicht zum Regelfall werden. Halte die gesetzten Wochenziele ein.

