

Jahresplan der Wurfbelastung von Frauen

Vorbereitungsperiode (November bis April = 25 Wochen)

Trainingsformen	1. Jahr 35 bis 40 m	2. Jahr 40 bis 45 m	3. Jahr 45 bis 48 m	4. Jahr 48 bis 52 m	5. Jahr 52 bis 56 m
I. Einarmwürfe [Anzahl]					
a) leichtes Gerät (150-550 g)	1800	2100	2300	2500	3000
b) normales Gerät	500	600	700	800	1000
c) schweres Gerät (0,7-1,7 kg; im 5. Jahr bis 2,0 kg)	1700/-1,0 kg	1800/-1,2 kg	2000/-1,5 kg	2200/-1,7 kg	2500/-2,0 kg
Summe	4000	4500	5000	5500	6500
II. Beidarmwürfe					
Gewicht [kg]	2-3	2-3,5	2,5-4	3-4,5	3,5-5,5
Anzahl	1250	1250	1500	2000	2500
Summe der Würfe in der Vorbereitungsperiode	5250	5750	6500	7500	9000
Wurftage pro Woche	3	3-4	4	4	4-5

Wettkampfperiode (Mai bis September/Oktober)

I. Einarmwürfe [Anzahl]					
a) leichtes Gerät (150-550 g)	1100	1200	1300	1600	1800
b) normales Gerät	1200	1400	1600	1800	2200
c) schweres Gerät	650/0,7-1,0 kg	680/0,7-1,2 kg	720/0,7-1,5 kg	760/0,7-1,7 kg	800/0,7-2,0 kg
Summe	2950	3280	3620	4160	4800
II. Beidarmwürfe					
Gewicht [kg]	2-3	2-3,5	2,5-4	3-4,5	3,5-5,5
Anzahl	550	550	700	900	1100
Summe der Würfe in der Wettkampfperiode	3500	3830	4320	5060	5900
Summe pro Jahr	8750	9580	10820	12560	14900

Diese Gesamtwerte der Wurfbelastung verteilen sich auf die bzw. Mesozyklen der Belastung wie folgt:

Monatliche Wurfbelastung im Speerwurf-Training der Frauen

Trainingsformen	Trainingsjahr	M o n a t e											
		11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Leichte Geräte	1	120	200	250	300	350	580	320	220	220	140	140	—
	2	170	250	300	350	400	630	360	260	260	160	160	—
	3	200	280	330	380	430	680	380	280	280	180	180	—
	4	220	320	370	420	470	700	450	350	350	250	250	—
	5	300	400	450	500	550	800	500	400	400	300	300	—
Normalspeer	1	50	50	75	75	100	150	350	300	200	200	150	—
	2	50	50	100	100	125	175	400	350	250	200	200	—
	3	60	60	120	120	140	200	450	400	250	250	250	—
	4	60	60	140	150	200	240	500	450	300	250	300	—
	5	75	75	145	180	225	300	550	500	400	350	400	—
Schwere Geräte	1	80	250	330	330	390	220	210	180	130	70	80	—
	2	80	290	370	370	440	250	240	180	130	70	80	—
	3	80	330	410	410	500	270	240	200	130	70	80	—
	4	100	350	450	450	550	300	250	200	140	80	90	—
	5	100	410	510	510	610	360	270	220	140	80	90	—
Beidarmige Würfe	1	50	50	100	100	150	150	110	100	100	80	60	100
	2	50	50	100	100	150	150	110	100	100	80	60	100
	3	100	100	100	150	200	150	150	140	140	80	60	140
	4	200	200	200	250	300	250	230	180	170	80	60	180
	5	250	250	300	350	400	350	270	220	210	120	60	220