




Trainingsbuch







| | | |
|-----|---|--|
| 1. |  Wichtig | |
| 2. | Trainingsbericht | |
| 3. | Einstellungen | |
| 4. | Ziele | |
| 5. | Leistungskontrollen | |
| 6. | Bestenlisten | |
| 7. | Schusszettel | |
| 8. | Schussbilder | |
| 9. | Ergebnisse | |
| 10. | Jahrgangsklassen | |
| 11. | Limitzahlen | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. | Sonstiges | |

| | | |
|-----|---|--|
| 1. | Wichtig | |
| 2. |  Trainingsbericht | |
| 3. | Einstellungen | |
| 4. | Ziele | |
| 5. | Leistungskontrollen | |
| 6. | Bestenlisten | |
| 7. | Schusszettel | |
| 8. | Schussbilder | |
| 9. | Ergebnisse | |
| 10. | Jahrgangsklassen | |
| 11. | Limitzahlen | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. | Sonstiges | |

| | | |
|-----|--|--|
| 1. | Wichtig | |
| 2. | Trainingsbericht | |
| 3. |  Einstellungen | |
| 4. | Ziele | |
| 5. | Leistungskontrollen | |
| 6. | Bestenlisten | |
| 7. | Schusszettel | |
| 8. | Schussbilder | |
| 9. | Ergebnisse | |
| 10. | Jahrgangsklassen | |
| 11. | Limitzahlen | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. | Sonstiges | |
| 1. | Wichtig | |
| 2. | Trainingsbericht | |
| 3. | Einstellungen | |
| 4. | Ziele | |
| 5. |  Leistungskontrollen | |
| 6. | Bestenlisten | |
| 7. | Schusszettel | |
| 8. | Schussbilder | |
| 9. | Ergebnisse | |
| 10. | Jahrgangsklassen | |
| 11. | Limitzahlen | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. | Sonstiges | |

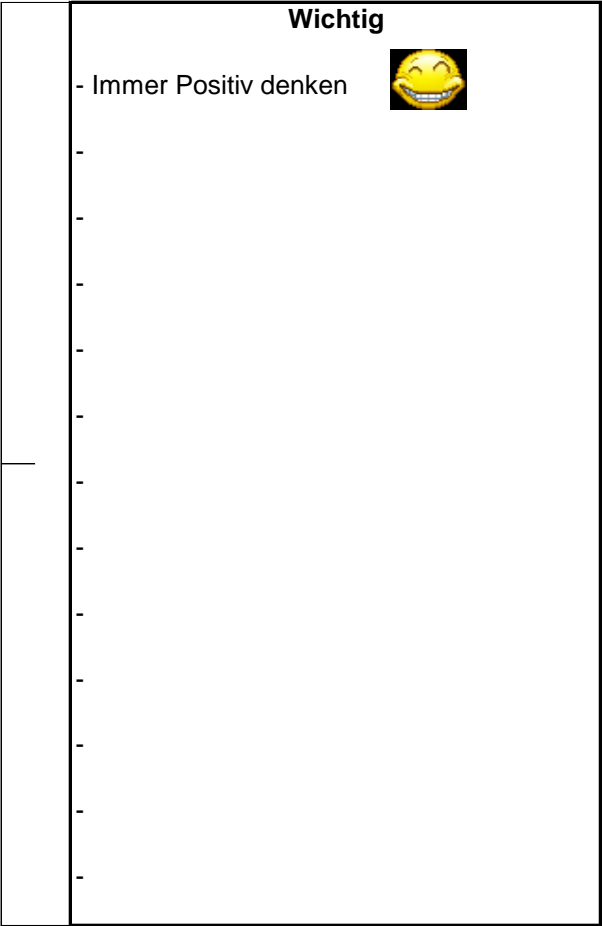
| | | |
|-----|---|--|
| 1. | Wichtig | |
| 2. | Trainingsbericht | |
| 3. | Einstellungen | |
| 4. |  Ziele | |
| 5. | Leistungskontrollen | |
| 6. | Bestenlisten | |
| 7. | Schusszettel | |
| 8. | Schussbilder | |
| 9. | Ergebnisse | |
| 10. | Jahrgangsklassen | |
| 11. | Limitzahlen | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. | Sonstiges | |
| 1. | Wichtig | |
| 2. | Trainingsbericht | |
| 3. | Einstellungen | |
| 4. | Ziele | |
| 5. | Leistungskontrollen | |
| 6. |  Bestenlisten | |
| 7. | Schusszettel | |
| 8. | Schussbilder | |
| 9. | Ergebnisse | |
| 10. | Jahrgangsklassen | |
| 11. | Limitzahlen | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. | Sonstiges | |

| | | |
|-----|---|--|
| 1. | Wichtig | |
| 2. | Trainingsbericht | |
| 3. | Einstellungen | |
| 4. | Ziele | |
| 5. | Leistungskontrollen | |
| 6. | Bestenlisten | |
| 7. |  Schusszettel | |
| 8. | Schussbilder | |
| 9. | Ergebnisse | |
| 10. | Jahrgangsklassen | |
| 11. | Limitzahlen | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. | Sonstiges | |
| 1. | Wichtig | |
| 2. | Trainingsbericht | |
| 3. | Einstellungen | |
| 4. | Ziele | |
| 5. | Leistungskontrollen | |
| 6. | Bestenlisten | |
| 7. | Schusszettel | |
| 8. | Schussbilder | |
| 9. |  Ergebnisse | |
| 10. | Jahrgangsklassen | |
| 11. | Limitzahlen | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. | Sonstiges | |

| | | |
|-----|---|--|
| 1. | Wichtig | |
| 2. | Trainingsbericht | |
| 3. | Einstellungen | |
| 4. | Ziele | |
| 5. | Leistungskontrollen | |
| 6. | Bestenlisten | |
| 7. | Schusszettel | |
| 8. |  Schussbilder | |
| 9. | Ergebnisse | |
| 10. | Jahrgangsklassen | |
| 11. | Limitzahlen | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. | Sonstiges | |
| 1. | Wichtig | |
| 2. | Trainingsbericht | |
| 3. | Einstellungen | |
| 4. | Ziele | |
| 5. | Leistungskontrollen | |
| 6. | Bestenlisten | |
| 7. | Schusszettel | |
| 8. | Schussbilder | |
| 9. | Ergebnisse | |
| 10. |  Jahrgangsklassen | |
| 11. | Limitzahlen | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. | Sonstiges | |

| | | |
|-----|---|--|
| 1. | Wichtig | |
| | Trainingsbericht | |
| | Einstellungen | |
| | Ziele | |
| | Leistungskontrollen | |
| | Bestenlisten | |
| | Schusszettel | |
| | Schussbilder | |
| | Ergebnisse | |
| | Jahrgangsklassen | |
| 11. |  Limitzahlen | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. | Sonstiges | |
| 1. | Wichtig | |
| | Trainingsbericht | |
| | Einstellungen | |
| | Ziele | |
| | Leistungskontrollen | |
| | Bestenlisten | |
| | Schusszettel | |
| | Schussbilder | |
| | Ergebnisse | |
| | Jahrgangsklassen | |
| 11. | Limitzahlen | |
| 12. | | |
| 13. |  | |
| 14. | Sonstiges | |

| | | |
|-----|---|--|
| 1. | Wichtig | |
| | Trainingsbericht | |
| | Einstellungen | |
| | Ziele | |
| | Leistungskontrollen | |
| | Bestenlisten | |
| | Schusszettel | |
| | Schussbilder | |
| | Ergebnisse | |
| | Jahrgangsklassen | |
| 11. | Limitzahlen | |
| 12. |  | |
| 13. | | |
| 14. | Sonstiges | |
| 1. | Wichtig | |
| | Trainingsbericht | |
| | Einstellungen | |
| | Ziele | |
| | Leistungskontrollen | |
| | Bestenlisten | |
| | Schusszettel | |
| | Schussbilder | |
| | Ergebnisse | |
| | Jahrgangsklassen | |
| 11. | Limitzahlen | |
| 12. | | |
| 13. | | |
| 14. |  Sonstiges | |

[illegible][illegible]

| Jahresübersicht | |
|--------------------------------|--|
| Pfeile im: | |
| Oktober | |
| November | |
| Dezember | |
| Januar | |
| Februar | |
| März | |
| April | |
| Mai | |
| Juni | |
| Juli | |
| August | |
| September | |
| Pfeile gesamt | |
| Pfeile im Schnitt pro Training | |
| | |

| Jahresübersicht | |
|--------------------------------|--|
| Pfeile im: | |
| Oktober | |
| November | |
| Dezember | |
| Januar | |
| Februar | |
| März | |
| April | |
| Mai | |
| Juni | |
| Juli | |
| August | |
| September | |
| Pfeile gesamt | |
| Pfeile im Schnitt pro Training | |
| | |

| Jahresübersicht | |
|--------------------------------|--|
| Pfeile im: | |
| Oktober | |
| November | |
| Dezember | |
| Januar | |
| Februar | |
| März | |
| April | |
| Mai | |
| Juni | |
| Juli | |
| August | |
| September | |
| Pfeile gesamt | |
| Pfeile im Schnitt pro Training | |
| | |

| Jahresübersicht | |
|--------------------------------|--|
| Pfeile im: | |
| Oktober | |
| November | |
| Dezember | |
| Januar | |
| Februar | |
| März | |
| April | |
| Mai | |
| Juni | |
| Juli | |
| August | |
| September | |
| Pfeile gesamt | |
| Pfeile im Schnitt pro Training | |
| | |

Einstellungen Bogen1

| | sonnig | wolkig | regen |
|-------|--------|--------|-------|
| 90m = | | | |
| 70m = | | | |
| 60m = | | | |
| 50m = | | | |
| 30m = | | | |
| 25m = | | | |
| 18m = | | | |
| 13m = | | | |

Bogen2

| | sonnig | wolkig | regen |
|-------|--------|--------|-------|
| 90m = | | | |
| 70m = | | | |
| 60m = | | | |
| 50m = | | | |
| 30m = | | | |
| 25m = | | | |
| 18m = | | | |
| 13m = | | | |

Meine Ziele für:

Halle

FITA

Konditionstraining: Stunden die Woche
z. B. Radfahren, Inliner

Krafttraining:

Training: ... Stunden die Woche

Mentales Training: min die Woche
z. B. Schussablauf

Leistungskontrollen

Jahr:

| | | |
|-----|-------|-------|
| Okt | _____ | Ringe |
| Nov | _____ | Ringe |
| Dez | _____ | Ringe |
| Jan | _____ | Ringe |
| Feb | _____ | Ringe |
| Mrz | _____ | Ringe |
| Apr | _____ | Ringe |
| Mai | _____ | Ringe |
| Jun | _____ | Ringe |
| Jul | _____ | Ringe |
| Aug | _____ | Ringe |
| Sep | _____ | Ringe |

| | | |
|--|--------------|-----------|
| | Bestenlisten | |
| | Training | Wettkampf |
| | 90m | |
| | 70m | |
| | 60m | |
| | 50m | |
| | 40m | |
| | 30m | |
| | 25m | |
| | 18m | |
| | | |

Schützenliste:

| | | | |
|---|--|---|--|
| 1 | | 5 | |
| 2 | | 6 | |
| 3 | | 7 | |
| 4 | | 8 | |

Match 1 Wettkampf:

[illegible]

Match 2 Wettkampf:

[illegible]

Match 3 Wettkampf:

[illegible]

Match 4 Wettkampf:

| S | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | Erg S. |
|---|----|----|----|----|----|----|----|-------------|--------|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | Endergebnis | |

Match 5 Wettkampf:

Wettkampf:

| Match 7 | | | | | Wettkampf: | | | | |
|-------------|----|----|----|----|------------|----|----|----|--------|
| S | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | Erg S. |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Endergebnis | | | | | | | | | |

Datum:
Veranstaltung:
Distanz:

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 6 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 36 | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 6 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 36 | | | | | | |

Datum:
Veranstaltung:
Distanz:

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 6 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 36 | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 6 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 36 | | | | | | |

Datum:
Veranstaltung:
Distanz:

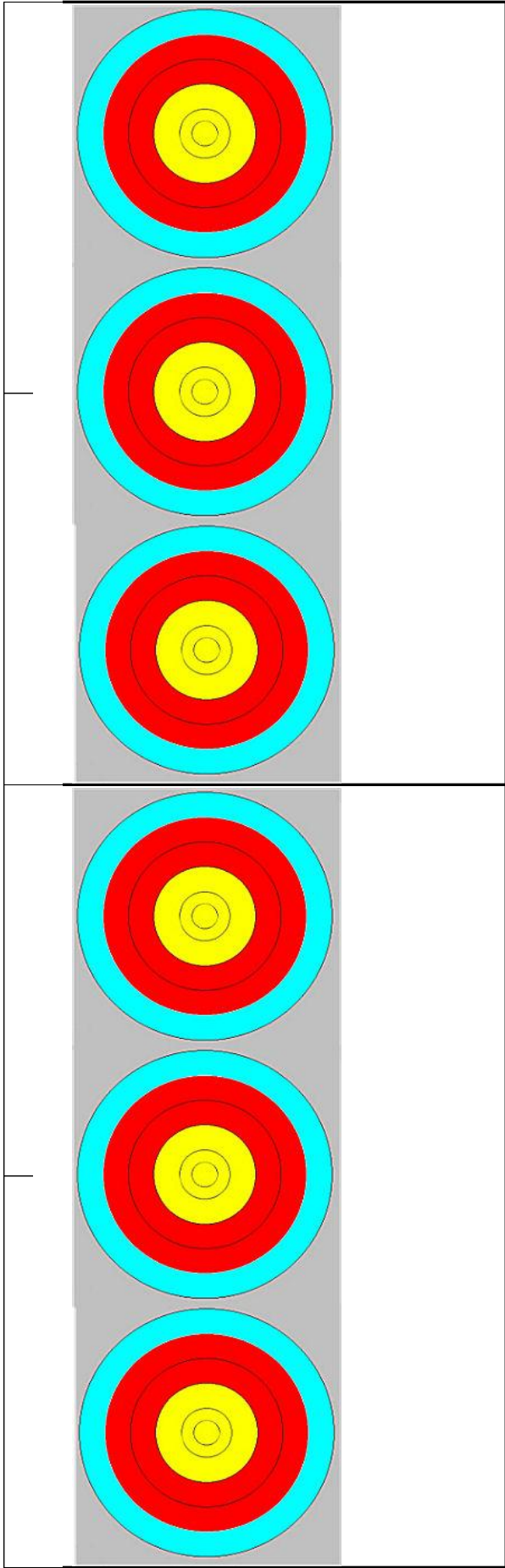
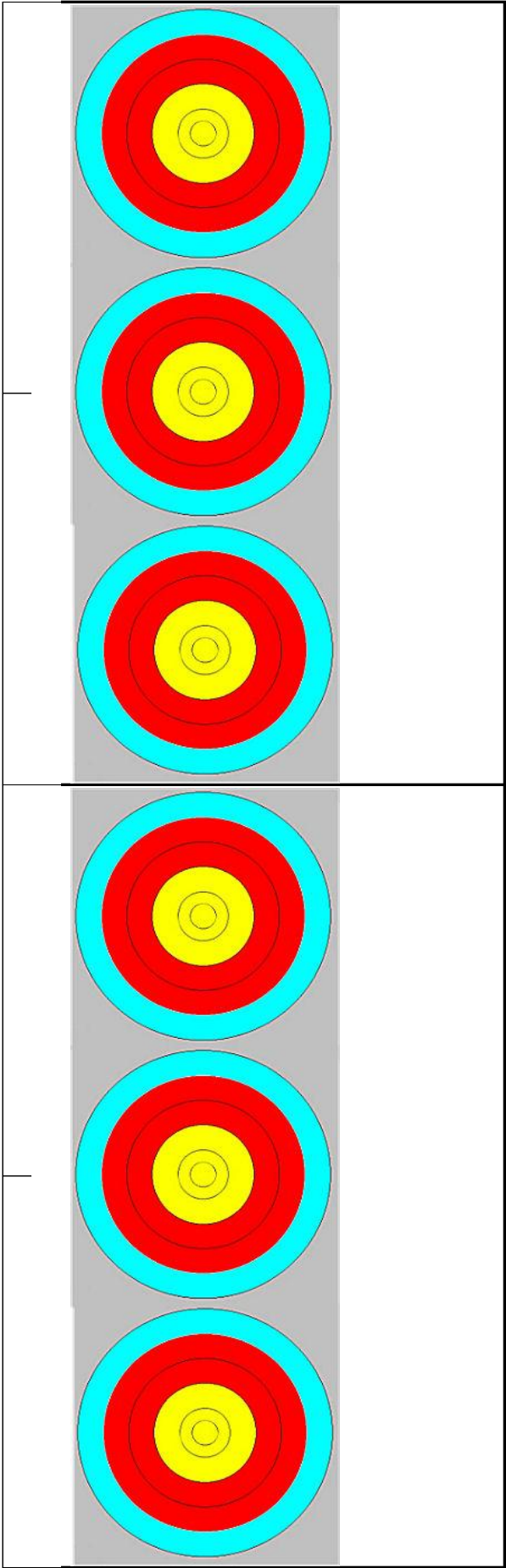
| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 6 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 36 | | | | | | |

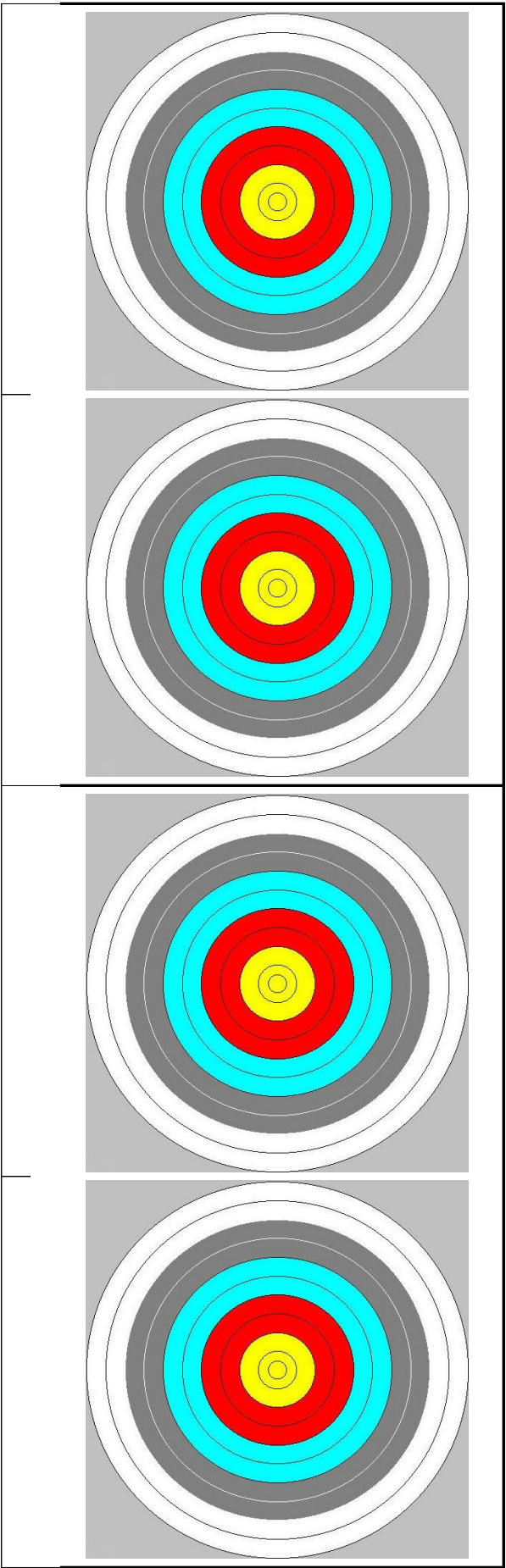
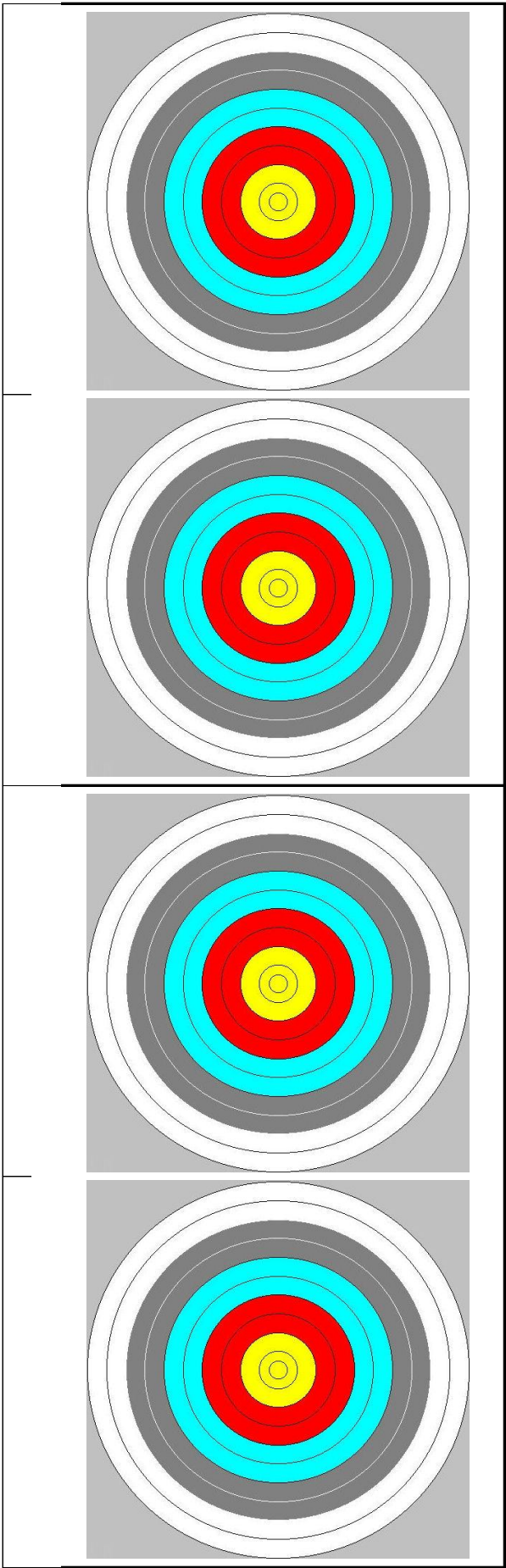
| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 6 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 36 | | | | | | |

Datum:
Veranstaltung:
Distanz:

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 6 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 36 | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 6 | | | | | | |
| 12 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 24 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 36 | | | | | | |







Jahrgangsklassen ab 2013**Compound**

| Klasse | Alter | m | Scheibe |
|------------------------|-------------|--------------|-----------|
| | | Halle | Halle |
| | | Fita | Fita |
| Schüler C bis LM | 10 u.jünger | Landes Sache | |
| | | Landes Sache | |
| Schüler B bis LM | 11-12 | 18 | 60cm |
| | | Landes Sache | |
| Schüler A bis LM | 13-14 | 18 | 60cm |
| | | Landes Sache | |
| Jugend | 15-17 | 18 | 40cm |
| | | 50 | 80er Spot |
| Junioren | 18-20 | 18 | 3er-Spot |
| | | 50 | 80er Spot |
| Schützen Damen | 21-45 | 18 | 3er-Spot |
| | | 50 | 80er Spot |
| Alters S. Damen Alt | 46-55 | 18 | 3er-Spot |
| | | 50 | 80er Spot |
| Senioren I | 56 u älter | 18 | 3er-Spot |
| | | 50 | 80er Spot |

Jahrgangsklassen ab 2013**Recurve**

| Klasse | Alter | m | Scheibe |
|------------------------|-------------|--------------|----------|
| | | Halle | Halle |
| | | Fita | Fita |
| Schüler C | 10 u.jünger | Landes Sache | |
| | | Landes Sache | |
| Schüler B bis LM | 11-12 | 18 | 60cm |
| | | 25 | 80cm |
| Schüler A | 13-14 | 18 | 60cm |
| | | 40 | 122cm |
| Jugend | 15-17 | 18 | 40cm |
| | | 60 | 122cm |
| Junioren | 18-20 | 18 | 3er-Spot |
| | | 70 | 122cm |
| Schützen Damen | 21-45 | 18 | 3er-Spot |
| | | 70 | 122cm |
| Alters S. Damen Alt | 46-55 | 18 | 3er-Spot |
| | | 70 | 122cm |
| Senioren I | 56 u älter | 18 | 3er-Spot |
| | | 70 | 122cm |

