

Anhang B: Aufgaben der Athleten

AUFGABEN	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Aufwand pro Woche	6 - 7 Std	7 - 8 Std	13 - 14 Std	16 - 20 Std	25 - 30 Std	40 Std	40 Std
Technik	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Std im Verein • 2 Std im LLZ 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Std im Verein • 2 Std im LLZ • als Aspirant am RLZ zur PISTE SCATT Messung 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Std im RLZ • 6 Std im Verein oder selbstständig 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 - 10 Std im RLZ und/oder im NLZ • 6 Std selbstständig 	<ul style="list-style-type: none"> • 16 Std im NLZ • 10 Std selbstständig 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 Std im NLZ • 5 Std selbstständig 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Std im NLZ • 30 Std selbstständig
Regeneration	1 bis 2 Stunden pro Woche Erholung und Regeneration, die neben dem Trainingsaufwand für Technik und Sportmotorik geplant und ausgeführt werden	2 Stunden pro Woche Erholung und Regeneration, die neben dem Trainingsaufwand für Technik und Sportmotorik geplant und ausgeführt werden	3 Stunden pro Woche Erholung und Regeneration, die neben dem Trainingsaufwand für Technik und Sportmotorik geplant und ausgeführt werden	3 Stunden pro Woche Erholung und Regeneration, die neben dem Trainingsaufwand für Technik und Sportmotorik geplant und ausgeführt werden	4 Stunden pro Woche Erholung und Regeneration, die neben dem Trainingsaufwand für Technik und Sportmotorik geplant und ausgeführt werden	8 Stunden pro Woche Erholung und Regeneration, die neben dem Trainingsaufwand für Technik und Sportmotorik geplant und ausgeführt werden	8 Stunden pro Woche Erholung und Regeneration, die neben dem Trainingsaufwand für Technik und Sportmotorik geplant und ausgeführt werden
Sportmotorik	1 bis 2 Std Kraft-, Ausdauer-, Koordinations-Training Dieses Training soll innerhalb eines Sportvereins durchgeführt werden können, der das Polysportive, die Bewegung, Kraft und Ausdauer fördert		1 bis 2 Std Kraft-, Ausdauer-, Koordinations-Training, aufgrund der PISTE-Resultate und den Empfehlungen der Abteilung Leistungsdiagnostik Zusammenarbeit mit Sport-schulen oder ausgebildetem Fitness-Trainer ist zu empfehlen und umzusetzen	2 bis 4 Std Kraft-, Ausdauer-, Koordinations-Training aufgrund der PISTE Resultate und Empfehlungen der Abteilung Leistungsdiagnostik Individuelle Zusammenarbeit mit ausgebildetem Fitness-Trainer ist zu empfehlen und umzusetzen	5 Std Kraft-, Ausdauer-, Koordinations-Training mit ausgebildetem Fitness-Trainer am NLZ	5 Std Kraft-, Ausdauer-, Koordinations-Training mit ausgebildetem Fitness-Trainer am NLZ	5 Std Kraft-, Ausdauer-, Koordinations-Training mit ausgebildetem Fitness-Trainer; dabei ist die individuelle Zusammenarbeit zu empfehlen und umzusetzen
Wettkampfteilnahme	Kantonale, regionale und nationale Meisterschaften zur Talentsichtung	Zusätzlich Shooting Masters für die Talentidentifikation PISTE, nach Möglichkeit JIWK	Zusätzlich internationale Wettkämpfe für die Erfahrung	Zusätzlich internationale Titelwettkämpfe, Weltcup, Europameisterschaften, European Games, Weltmeisterschaften, Olympische Spiele			
AUFGABEN	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M