

STRENGTH LEVELS

200-300

♦ Full Squat

200-400

Power Clean

150-225

Power Snatch

150+

THE MAX JONES QUADRATHLON

- ♦ Three Jumps
- Standing Long Jump
- 30 meter Sprint
- Overhead Shot

BFS DOT DRILL

Super Quick

• 50-60 Sec.

Great

♦ 60-70 Sec.

Average

• 70-80 Sec.

Need More Work

♦ 80+ Sec.

Slow

U.S.S.R. SCIENCE

- ♦ 20 m Flying Start
- Vertical Jump
- Medicine Ball (3kg.) Toss

A COACH'S QUICK LOOK

- **♦ ATHLETICISM**
- ♦ VERTICAL JUMP
- **♦ CLEANS**
- SQUATS
- GRADES

BUILDING THE PLAN

	_	
	_	

BIOMOTOR ELEMENTS

- ◆ STRENGTH
- ♦ SPEED
- COORDINATION
- ♦ ENDURANCE
- ♦ FLEXIBILITY

BIOMOTOR DEVELOPMENT

- ◆ ALL FIVE ELEMENTS ADDRESSED
- BALANCE
 - YOUNG ATHLETES
 - EARLY PART OF THE YEAR
- STRESSING OF EVENT SPECIFIC ELEMENTS
- ♦ OVERTRAINING (Preparation Phase)

STRENGTH

- ♦ Weight lifting
- Jumping
- Medicine Ball
- ♦ Throwing Exercises
- ♦ Calisthenics

-		

Variable Weight Implements

- - Speed
 - Regular
 - Power
- ♦ Four Throws per Set
- 10% Rule (8, 10, 11, 12, 13, 14 lb. Shots)

SPEED

- Sprints
- Variable Speed Runs

COORDINATION

- ♦ WEIGHTLIFTING
- ♦ AGILITY DRILLS
- ♦ HURDLE MOBILITY EXERCISE
- ◆ TECHNIQUE WORK (Indoor/outdoor)

ENDURANCE

- ♦ High volume of throws
- Running Workouts
- **♦** Circuit Training

FLEXIBILITY

- **♦ Stretching Routines**
- ♦ Range of Motion Exercises

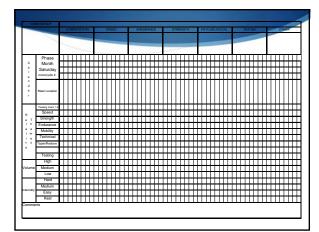
PSYCHOLOGICAL CONSIDERATIONS

- RELAXATION
- ♦ PREPARATION
 - Simulation
- ◆ THROWING EVENT PROFILES

	-	-	
(_)	

VIDEO ANALYSIS

- ♦ Human eye cannot detect critical errors.
- Provides coaches an accurate evaluation.
- Provides athletes objective feedback.



	E/GROUP	Н	O.	MI	Æ	TΕΤΙ	ON		r		8	ρE	ED			ī		E	IDL	IRA	NC	ε		r		STE	REN	IGT	н		i	SY	ЭНС	LO.	GIC	AL	1			TE	STI	NG	ŧ		Ĺ	4		OTE:	ER	
S	ARAH	Dis	BCL	18 1	70	+ 51	not 5	55		2	ow	?D	OTS	37		I		80	OM.	ol	ме			o	-	_8	=	В	_			VIS	UAL	ızı	TIC	IN			ew	K,	CY	CLE	8			PL	AC	£J	R. I	NA
	Phase	П		I			I	L					I	Ι	I	Ι	I	Ι	Ι	Ι								Τ		Ι		Т	Ι	I				I	Ι	Ι	Ι	Ι								
C a	Month	1			ŀ	2			3	Ш				١			1:	1				6			Ш	7		L	L	L	Ш																			ш
7	Monday		12			2 2		23		8	15	22			21	92				24		7	14	21	28	5	12	92	Ė	L	Ш		L		L			Ш			L	L		L	L		Ш			L
	microcycle #	,	2	3 4		6	7	8	9	10	11	12	131	4	15	ė 1	71	812	ā	21	22	23	24	я	22	27	28	3	0	Ι			Ι	I						I		I								Ξ
d a	Meet Location	I					STATE BB				FC R R 00 ST	PCINV.	MOUDING						CO.STATE			GOLD WEST	ADDIDAS			USA JR.	USAJR																							
	Peaking Index 1-5	П	Т	Т	ı	Т	Τ	Г		П		Т	Т	Т	Т	Т	Τ	Т	Т	П		Г		П	П	Т	Т	Т	Т	Т		Т	Т	Т		П	Т	Т	Т	Т	Т	Τ	Г	Г			П	П	П	Г
	Speed	4	4	4 .	1	4 4	4	2	2	2	2	2	2	2 :	2 3	2	13	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	Т	Т	Т		Т	Т	Т		П	Т	Т	Т	Т	Т	Τ	Г	Г			П	П	П	Г
. T	Strength	3	3	3	3	3 3	3	5	5	5	5	5	5 :	5	5 :	5	1	4	4	5	5	4	5	10	4	4	4	Т	Т	Т	П	1	T	T	Г	П	7	T	Т	T	Т	Т	Т	Т	Г	П	П	П	1	Ξ
l h	Endurance	2	2	2	2	2 2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	*	1	1	1	Т	ı	Т	П	1	T	T	Г	П	1	T	T	T	T	T	T	ı	Г	П	П	П	1	Т
a e t m	Mobility	5	5	5 :	3	5 5	5	3	3	3	3	3	3 :	3 :	3 :	5 5	12	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	Т	ı	Т	П	1	T	T	Г	П	1	T	T	T	T	T	T	ı	Г	П	П	П	1	Т
	Technical	п	1	,		1	1	4	4	4	4	4	4 .	ı,	4	1	14	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	т	T	т	Н	7	۰	۲	Н	П	7	+	T	t	۰	۰	۲	۲	Н	П	П	П	1	_
8	Taper/Restore	н	1	1	ı		۲	٢		П	П	1	1	1	1	t	۰	۲	×	١	Н	t	П	П	П	х	1	т	T	т	Н	1	۰	t	Н	П	1	1	1	t	t	۲	۲	t	Н	П	П	П	1	_
		п	1	1	ı		۲	٢		П	П	1	1	1	1	t	۰	۲	۲	٢	Н	t	П	П	П	7	1	т	T	т	Н	1	۰	t	Н	П	1	1	1	t	t	۲	٢	t	Н	П	П	П	1	_
	Testing	н	+	+	۲	>	۰	۰	۰	Н	Н	x	+	+	۰	۰	Ь	t	۰	۰	۰	۰	X	н	п	7	1	۰	۰	۰	Н	+	۰	۰	۰	Н	+	+	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰	Н	Н	Н	1	ī
	High	Н	1	+	t	۰	۲	х	х	х	Х	1	+	t	۰	t	t	t	t	۲	H	۲	Н	Н	Ħ	7	1	۰	۲	۲	Н	1	۰	۲	Н	Н	1	+	۰	۰	۲	۰	t	t	Н	Н	Н	Н	1	Т
olume	Medium	×	х	x :	<	x >	×	t	T	Н	П	x	x :	ĸ	t	Ť	Ť	t	×	×	х	۲	ı	Ħ	Ħ	1	1	۲	T	t	Т	1	Ť	t	t	Н	1	+	1	Ť	Ť	Ť	t	t	t	Н	Н	Н	1	ī
	Low	П	7	+	t	۰	۲	٢	٢	П	Н	7	+	t	x i	φ	b	b	t	٢	۲	×	X	X	×	×	1	т	۲	۲	г	1	۲	۲	Т	Н	7	+	1	٢	۲	۲	۲	۲	Т	П	П	Н	1	-
	Hard	Н	1	+	t	۲	٢	×	х	x	Х	1	+	1	x i	φ	ф	b	t	۲	t	×	x	x	×	x	1	۲	۲	۲	Н	1	۲	۲	Н	Н	1	+	1	٢	۲	۲	t	t	Н	Н	Н	Н	1	ī
	Medium	х	х	x :	<	x >	×	T	Г	П	П	×	x :	ĸ	T	Ť	Ť	Ť	×	×	х	Т		i	Ħ	1	1	Т	T	Т	П	1	T	T	Г	П	1	1	1	Ť	T	T	T	T	Г	П	П	П	1	ī
enstity	Easy	П	1	1	t	T	T	Т	Г	П	П	1	1	Ť	T	Ť	Ť	Ť	Ť	Т	Г	Т		i	Ħ	1	1	Т	T	Т	П	1	T	T	Г	П	1	1	1	Ť	T	T	T	T	Г	П	П	П	1	ī
	Rest	п	7	1	ı	T	۲	٢	Н	П	П	7	+	+	Ť	۰	۰	۲	۲	۲	Н	۲	П	П	П	7	T	т	T	т	Н	1	۰	۲	Н	П	7	+	Ť	t	۲	۰	۲	۲	Н	П	П	П	1	_

LEX																			-																TE				C
		1	95' 8	633					5.0 4	0 F	ΑT				Rus	180	0:4			s	600	, C s	150,	B 38	0,8225		CON	п.	VTE	NSIT	YIN	COMP		INC	CRE	ASE	MAX		
Phase		T		П				П	T				1	L		П	Ц		1	T	I		Ц	T		Ī			T		Ц		T		Ц	T			П
	11	12		Ц	4	1	L	Щ	2		Ц		3	L	L	Ц	4	4		5	╀	Ш	Ц	4	_	4	Ц	Ц	4	Ш	Ц		┸	Ц	Ц	4	╄	_	ш
		4 1			22 2			19 2												3 1			Ц	\perp		4	Ш	Ц	1	Ш	Ш		┸	Ш	Ш	1	\perp	_	Ш
	1	2 3	4	5	6 7	8	9	10 1	+	13	14	-	-	18	19	20	21			-	8 27	=	Ц	1	١.	\perp	Ш	4	4	Ш	Ц		┸	Ш	Ш	4	\perp	_	ш
Meet Location							WY OP EN	VW INV	2	SMPLOT		INDIAN IND.	WIONA	FCRR	FC	POUDRE	CME	GRE WEST	UBERTY BELL	TORRINGTO	STATE				GOLDEN WES														
Peaking Index 1-5	I	Ι	П	П	П	Γ			Ι	Г		П	Ι	Г	Г				I	Ι	Ι	П	П	Т		Т		Ⅱ	Ι	П	П		Т		П	Τ	П	\Box	П
		3 3				2		2							2				2		2								Ι							Ι			Ш
		5 5			5	5	5	5	5 5	5	5	5	5	3		5	5	4	5	4 4	4	Ш	Ш	\perp		\perp		Ш	\perp	Ш	Ш		L						Ш
		2 2			ŀ		1	11		1	1		1	1		1	1	1	1	1 1	1		П	\perp		\perp		\Box	Ι		П		Ш			\perp			Ш
	4	4 4	4	4	3		3	3	3	3	3	3 :	3	4		3				3 3			Ш	\perp		\perp		Ш	\perp	Ш	Ш				Ш	ш			ш
	1	1 1	1	1	2	4	4	4 4	4	4	4	4 .		5	5	4	4	5	5		5		Ш	\perp		\perp	Ш	Ц	\perp	Ш	Ш		L	Ш		1	\perp		Ш
Taper/Restore	4	4	Ш	Ц	R	L	L	Ц	┸	L	Ш	Щ	Я	L	L	Ш	Ш		1	n	T	R	Ц	4	_	4	Ш	4	1	Ш	Ц		┸	Ц	Ц	4	┸	_	ш
	4	1	Ш	Ш	ш	L	L	Ц	┸	L	Ц	Щ	ш	L	L	Ц	Ц	4	1	4	┸	ш	Ц	1		4	Ш	Ц	1	Ш	Ц		┸	Ш	Ц	4	┸	_	ш
Testing		_	Ш	X		L		- 2	4					L		Ш		Х		_	L		Ш						_	Ш	Ш		_			_			Ш
High	4	+	Ш	Ш	ш	L	L	Н	1	L	Ш	Щ	1	L	L	Ш	Ш		4	\perp	L	Ш	Ц	1	_	\perp	Ш	4	4	Ш	Ц		┸	Ш	Ш	4	\perp	_	ш
	×	x x	×	х		×	x	× :	< x	х	Ц	щ	4	×	×	Ц	Ц	4	4	4	╀	ш	Ц	4	ــــ	4	Ш	4	4	Ш	Ц		┺	Ц	Ц	4	╄	_	
Low	4	_	ш	Ц	4	L	L	4	_	L	х	х :	4	L	L	х	х	х	×	x >	1	ш	Ц	4	_	4	Н	4	_	Ш	Ц		4	Ш	Ц	4	_	_	ш
Hard	4	+	Н	Н	1	╀	⊢	Н	+	⊢	x	× :	4	H	⊢	х	х	x	×	x >	1	н	Н	+	+	+	\perp	4	+	Н	Н		+	Н	Н	+	+	_	++
	x	x x	×	×	þ	×	x	× :	(X	х	Н	Н	1	×	×	Н	Ш		4	\perp	1	Ш	Н	+	ــــ	+	\perp	\perp	+	Н	Н		+	Н	Н	4	\perp	_	\perp
Easy	4	+	Н	Н	×	╀	\vdash	Н	+	⊢	Н	Н	×	Н	⊢	Н	Н	-	+	+	+	×	Н	+	+	+	+	+	+	Н	Н		+	Н	Н	+	+	\rightarrow	++
Rest	_	_	onti		<u> </u>	L	ш		1	_			12	9	_				_	_	1	[취	ш	_	_	_	L		_							_			

No. of Contract of	100000	
Mircocycle #22	Dates _12-18 APR Even	nt group sнот/biscus
Theme for week:STRENGTHSUNDANY REST	Comments: Monday 400 M Warm Up 14 bb. 1x 5 stand wlo Rev 13 bb. 1x 5 stand wlo Rev 12 bb. 1x 5 stand wlo Rev 13 bb. 1x 5 stand wlo Rev 14 bb. 1x 5 stand wlo Rev 15 bb. 1x 5 stand wlo Rev 15 bb. 1x 5 stand wlo Rev 16 bb. 1x 5 stand wlo Rev 16 bb. 1x 5 stand wlo Rev 17 bb. 1x 5 stand wlo Rev 18 bb. 1x 5 stand wlo Rev 19 bb. 1x 5 stand wlo Rev 19 bb. 1x 5 stand wlo Rev 10 bb. 1x 5	Tuesday 400 M Warm Up Discus 11 x5 wis Rey 12 x5 wis Rey 2 x 5 Full 60-60% 1 x 5 Full 100%
Wordnesday 900 M Warm Up 900 M Warm Up 12 b. 1 x 5 stand wlo Rev 12 b. 1 x 5 will Rev 12 b. 1	Thursday 800 M Warm Up Discus 1 x 5 wio Rev. 2.0 kg. 1 x 5 wio Rev. 1.6 kg. 3 x 5 Full 80% 3 x 5 Full 80% 5 prints: 2 x 40; 4 x 20	Friday Meet Simulation 900 m Warm Up SHOT 3 Sland win rev 2 Sland with rev 1 Cliscus 1 Cliscus 4 Slands, 1 Wheel, 2 Full 90%, 1 Full 100% 2 x 5 anatch 60%
Saturday GREELEY,INVITE	Intensity of load by day Su M T W T F Sa M X X X Sa M X X X M X X M X X M X X M X X M X X M X X M X X M X X M X X M X X M X X M X X M X X M X X M X X M X X X M X X X M X X X M X X X M X X X M X X X X	Post - Workout Comments ALL CORE LIFT RECORDS BROKEN SQUAT 605: BENCH 375: CLEAN 335. RECOVERY TIME MUCH LONGER.

Event group		ALEV	Mesocy		Planner		Miroo	ycle # 25		
Day/Date:			iviesocy	GE#C	Comments:	1	ent threw			
					Comments:	орроп	ent threw	7 56 last	week	
Goal(s) for s		60' x 3								
Weather:	70's					_	-	-		
	Unit	ts		D	osage			Res	ults	_
Run 800 SHOT			14 lb. 1 x 5	w/o rev			NOT FEEL DISTANCE	OFF 3-4"		
			12 lb. 1 x 5 12 lb. 1 x 5	with revers				VEMENT PA		=
			12 lb. 3 x 5 12 lb. 1 x 3							
SPRINT			4 X 20M							_
										_
										_
										_
			_							_
			_							_
			_				-			_

"Failing to plan is planning to fail"
w

Mircocycle #	_ Dat	es					E	VE	ent group
Theme for week:		mme	ents	_			_		
Sunday	Monday								Tuesday
	-	_	+	-	-	-	-	\vdash	
		-	+	\vdash				\vdash	
	$\overline{}$	-	+	+	-	-	-	\vdash	
		-	+	\vdash				\vdash	
	-	-	+	+	-	\vdash	-	\vdash	
		_	_	-	_	_	_	-	
Wednesday	Thursday	_	_	_	_	_	_	$\overline{}$	Friday
		-							
		\neg							
		\neg							
		\neg		т					
		_	_	_	_	_	_		
Saturday		_	_	-	-	-	-	\vdash	Post - Workout Comments
Saturday		lot	ensity	of k	ad b	e da		-	Post - Workout Comments
				0110		,	_		
		e	u M	T	w	D	F	Su	
	Hard			÷		- 11	÷	-	
	Med	_	+	+	+	+	+	Н	
	Easy	-	+	+	_	+	_	Н	
	Rest	_	+	1				Н	
			_					Н	
		\neg		т					
		_		_		-			

		Session Planner		
Event group / Athlete:	Meso	ocycle #	Mircocycle #	0
Day/Date:		Comments:		
Goal(s) for session:				
Weather:				
Units		Dosage	Results	
				H