

Trainingspläne (beispielhafte Wochenpläne)

Allgemeine Infos

- › Zunächst Umfänge steigern, bevor Intensität gesteigert wird
- › Fokus in jungen Jahren auf eine breite Ausbildung an Bewegungen und koordinativen Elementen
- › Ausdauer im Kindesalter beiläufig, gezieltes Ablenken durch Spiele
- › Krafttechnik noch vor Pubertät, ab Pubertät gezielter Kraftaufbau möglich
- › Schnelligkeit teilweise als koordinatives Element zu sehen, somit von klein an sehr gut zu trainieren
- › Aerob < 80% HFmax
- › Anaerob > 80-90% HFmax, Sauerstoffmangel

U14

5-8 TE pro Woche, eine lange TE mit Dauer 2-3h, 2 TE/Tag an einem Tag die Woche

U16

6-10 TE pro Woche, 2 lange TE mit Dauer 2-3h, 2 TE/Tag an einzelnen Tagen die Woche

U18

6-10 TE pro Woche, 2 lange TE mit Dauer 2-3h, 2 TE/Tag an einzelnen Tagen die Woche

U20

6-12 TE pro Woche, 2-3 lange TE mit Dauer 2-3h, 2 TE/Tag an wenigen Tagen die Woche

U23

6-12 TE pro Woche, 2-3 lange TE mit Dauer 3-4h, 2 TE/Tag an mehreren Tagen die Woche

U14 **Vorbereitungsperiode I (Mai - Juli): Grundlagen schaffen**

- › Grundlagenausdauer entwickeln
- › Aufbau & Gewöhnung von Kraft
- › Basis-Schnelligkeit
- › Hohe Bewegungsqualität

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Einheit 1	Ausdauer	Ruhetag	Koordination	Ausdauer	Ruhetag	Ausdauer	Ausdauer
Dauer	1 h	1 h	1 h	1,5 h	1 h	2 h	2 - 3 h
Inhalt	Dauerlauf (aerob)	Dehnen	Koordinationsleiter/ Balanceparcour	MTB-Tour (aerob)	Dehnen	Rad / Lauf (aerob)	Berggehen
Einheit 2						Kraft	
Dauer						0,5 h	
Inhalt						Stabi	

U14 **Vorbereitungsperiode II (August, September): Trainingsreize erhöhen**

- › GLA stabilisieren
- › Kraft ausbauen
- › Aufbau der Belastungswiderstandsfähigkeit
- › Steigerung Belastungsintensität

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Einheit 1	Ruhetag	Ausdauer	Wechseltechnik	Aktive Regeneration	Kraft	Koordination	Ausdauer
Dauer		1,5 h	0,5 h	1 h	1 h	0,5 h	3 h
Inhalt	Dehnen	Rad / Lauf (aerob)	Wechseltechnik trocken & unter Belastung	Schwimmen	Stabi/Athletik/ Beweglichkeit	KoordinationsleiterL aufschule	Berggehen
Einheit 2			Kraftausdauer			Kraftausdauer	
Dauer			1 h			1 h	
Inhalt			Laufintervalle am Berg			Bahnintervalle	

U14 **Vorbereitungsperiode III (Oktober, November):** Transfer auf Ski, Spezifisches Training

- › Steigerung der Laktatverträglichkeit
- › Ausbau der spezifischen Schnelligkeit
- › Vorbereitung auf Wettkampfintensitäten
- › Vergleichswettkämpfe

	<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>	<i>SONNTAG</i>
Einheit 1	Ruhetag	Ausdauer	Spezifische Ausdauer	Ausdauer	Ruhetag	Spezifische Ausdauer	Ausdauer
Dauer		1 - 1,5 h	1 - 1,5 h	1 - 1,5 h	1 h	2 h	3 h
Inhalt	Dehnen	Dauerlauf (aerob)	Skiintervalle sec 60	Bergskiroller (aerob)	Dehnen	Skiintervalle 3 x 3-5 min	Skibergsteigen
Einheit 2			Wechseltraining			Wechseltraining	
Dauer			0,5 h			0,5 h	
Inhalt			auf Ski			auf Ski	

U14 Wettkampfperiode (Dezember, Januar, Februar, März): Vorbereitung Wettkämpfe, Wettkampfphase

- › Vorbereitung Wettkämpfe: Tempohärte, Laktattoleranz, psychische Vorbereitung
- › Wettkampfphase: Entwicklung Wettkampfleistung & Höchstleistung
- › WM/EM & Finale: Erhalt Wettkampfleistung

	<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>	<i>SONNTAG</i>
Einheit 1	Ruhetag	Ausdauer	Kraft	Ausdauer	Ausgleichs- training	Wettkampf	Wettkampf
Dauer		2 h	1,5 h	1,5 - 2 h	1 h		
Inhalt	Dehnen	Lauf / Rolle (aerob)	Krafterhalt	Skiintervalle 1 - 3 min	regenerativ Lauf / Rolle		
Einheit 2							
Dauer							
Inhalt							

U16 **Vorbereitungsperiode I (Mai - Juli): Grundlagen schaffen**

- › Grundlagenausdauer entwickeln
- › Aufbau & Gewöhnung von Kraft
- › Basis-Schnelligkeit
- › Hohe Bewegungsqualität

	<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>	<i>SONNTAG</i>
Einheit 1	Ausdauer	Ruhetag	Koordination	Ausdauer	Ruhetag	Ausdauer	Ausgleichssport
Dauer	1,5 h		1 h	1,5 h		2 h	3 h
Inhalt	Dauerlauf (aerob)	Dehnen	Koordinationsleiter / Balanceparcour	MTB-Tour (aerob)	Dehnen	Rad / Lauf (aerob)	Berggehen
Einheit 2						Kraft	
Dauer						0,5 h	
Inhalt						Stabi	

U16 **Vorbereitungsperiode II (August, September): Trainingsreize erhöhen**

- › GLA stabilisieren
- › Kraft ausbauen
- › Aufbau der Belastungswiderstandsfähigkeit
- › Steigerung Belastungsintensität

	<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>	<i>SONNTAG</i>
Einheit 1	Ruhetag	Ausdauer	Wechseltechnik	Aktive Regeneration	Kraft	Koordination	Ausdauer
Dauer		2 h	0,5 h	1 h	1 h	0,5 h	3 - 4 h
Inhalt	Dehnen	Lauf/Rad (aerob)	Wechseltechnik trocken & unter Belastung	Schwimmen	Stabi/Athletik/ Beweglichkeit	KoordinationsleiterL aufschule	Berggehen
Einheit 2			Kraftausdauer			Kraftausdauer	
Dauer			1 h			1 h	
Inhalt			Laufintervalle am Berg			Bahnintervalle	

U16 **Vorbereitungsperiode III (Oktober, November):** Transfer auf Ski, Spezifisches Training

- › Steigerung der Laktatverträglichkeit
- › Ausbau der spezifischen Schnelligkeit
- › Vorbereitung auf Wettkampftensitäten
- › Vergleichswettkämpfe

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Einheit 1	Ruhetag	Ausdauer	Spezifische Ausdauer	Ausdauer	Ruhetag	Spezifische Ausdauer	Ausdauer
Dauer		1,5 - 2 h	1,5 - 2 h	1,5 - 2 h	1 h	2,5 h	3 h
Inhalt	Dehnen	Dauerlauf (aerob)	Skiintervalle 60 sec	Bergskiroller (aerob)	Dehnen	Skiintervalle 3 x 3 - 5 min	Skibergsteigen
Einheit 2			Wechseltraining			Wechseltraining	
Dauer			0,5 h			0,5 h	
Inhalt			auf Ski			auf Ski	

U16 Wettkampfperiode (Dezember, Januar, Februar, März): Vorbereitung Wettkämpfe, Wettkampfphase

- › Vorbereitung Wettkämpfe: Tempohärte, Laktattoleranz, psychische Vorbereitung
- › Wettkampfphase: Entwicklung Wettkampfleistung & Höchstleistung
- › WM/EM & Finale: Erhalt Wettkampfleistung

	<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>	<i>SONNTAG</i>
Einheit 1	Ruhetag	Ausdauer	Kraft	Ausdauer	Ausgleichs- training	Wettkampf	Wettkampf
Dauer		2 h	1,5 h	1,5 - 2 h	1 h		
Inhalt	Dehnen	Lauf / Rolle (aerob)	Krafterhalt	Skiintervalle 1 - 3 min	regenerativ Lauf / Rolle		
Einheit 2							
Dauer							
Inhalt							

U18 **Vorbereitungsperiode I (Mai - Juli): Grundlagen schaffen**

- › Grundlagenausdauer entwickeln
- › Aufbau & Gewöhnung von Kraft
- › Basis-Schnelligkeit
- › Hohe Bewegungsqualität

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Einheit 1	Ausdauer	Ruhetag	Koordination	Ausdauer	Ruhetag	Ausdauer	Ausgleichssport
Dauer	2 h		1 h	2 h		2,5 h	3 h
Inhalt	Dauerlauf (aerob)	Dehnen	Koordinationsleiter / Balanceparcour	MTB-Tour (aerob)	Dehnen	Rad / Lauf (aerob)	Berggehen
Einheit 2						Kraft	
Dauer						1 h	
Inhalt						Stabi	

U18 **Vorbereitungsperiode II (August, September): Trainingsreize erhöhen**

- › GLA stabilisieren
- › Kraft ausbauen
- › Aufbau der Belastungswiderstandsfähigkeit
- › Steigerung Belastungsintensität

	<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>	<i>SONNTAG</i>
Einheit 1	Ruhetag	Kraft	Wechseltechnik	Aktive Regeneration	Kraft	Koordination	Ausdauer
Dauer		1 h	0,5 h	1 h	1 h	0,5 h	4 h
Inhalt	Dehnen	Spezifische Kraft Beine	Wechseltechnik trocken & unter Belastung	Schwimmen	Stabi/Athletik/ Beweglichkeit	KoordinationsleiterL aufschule	Berggehen
Einheit 2		Ausdauer	Kraftausdauer			Kraftausdauer	
Dauer		2 h	1 h			2 h	
Inhalt		Lauf/Rad (aerob)	Laufintervalle am Berg			Bahnintervalle	

U18 **Vorbereitungsperiode III (Oktober, November):** Transfer auf Ski, Spezifisches Training

- › Steigerung der Laktatverträglichkeit
- › Ausbau der spezifischen Schnelligkeit
- › Vorbereitung auf Wettkampftensitäten
- › Vergleichswettkämpfe

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Einheit 1	Ruhetag	Kraft	Spezifische Ausdauer	Ausdauer	Ruhetag	Spezifische Ausdauer	Ausdauer
Dauer		1 h	2 h	2 h	1 h	2,5 h	3 h
Inhalt	Dehnen	Spezifische Kraft Beine	Skiintervalle 60 sec	Skibergsteigen mit Lactate-Clearance Intervallen	Dehnen	Skiintervalle 3 x 3 - 5 min	Skibergsteigen
Einheit 2		Ausdauer	Wechseltraining	Aktive Regeneration		Wechseltraining	
Dauer		1,5 h	0,5 h	1 h		0,5 h	
Inhalt		Dauerlauf (aerob)	auf Ski	Rolle		auf Ski	

U18 Wettkampfperiode (Dezember, Januar, Februar, März): Vorbereitung Wettkämpfe, Wettkampfphase

- › Vorbereitung Wettkämpfe: Tempohärte, Laktattoleranz, psychische Vorbereitung
- › Wettkampfphase: Entwicklung Wettkampfleistung & Höchstleistung
- › WM/EM & Finale: Erhalt Wettkampfleistung

	<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>	<i>SONNTAG</i>
Einheit 1	Ruhetag	Ausdauer	Kraft	Ausdauer	Ausgleichs- training	Wettkampf	Wettkampf
Dauer		2 h	1,5 h	1,5 - 2 h	1 h		
Inhalt	Dehnen	Lauf / Rolle (aerob)	Krafterhalt	Skiintervalle 1 - 3 min	regenerativ Lauf / Rolle		
Einheit 2							
Dauer							
Inhalt							

U20 Vorbereitungsperiode I (Mai - Juli): Grundlagen schaffen

- › Grundlagenausdauer entwickeln
- › Aufbau & Gewöhnung von Kraft
- › Basis-Schnelligkeit

	<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>	<i>SONNTAG</i>
Einheit 1	Kraft	Koordination	Ausdauer	Ausdauer	Kraft	Ausdauer	Ruhetag
Dauer	1 h	1 h	4 h	2,5 h	1 h	4 h	1 h
Inhalt	Spezifische Kraft Oberkörper & Beine	Koordinationsleiter / Balanceparcour	Rennrad	Trailrun	Stabi / Athletik / Beweglichkeit	Rennrad	Dehnen
Einheit 2	Ausdauer	Ausdauer		Aktive Regeneration	Ausdauer / Schnelligkeit	Kraft	
Dauer	2 h	1 h		1 h	2 h	0,5 h	
Inhalt	Dauerlauf (aerob)	VO2max Intervall Lauf		Schwimmen / Lauf	Dauerlauf & Sprint	Stabi / Rumpf	

U20 Vorbereitungsperiode II (August, September): Trainingsreize erhöhen

- › GLA stabilisieren
- › Kraft ausbauen
- › Aufbau der Belastungswiderstandsfähigkeit
- › Steigerung Belastungsintensität

	<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>	<i>SONNTAG</i>
Einheit 1	Kraft	Kraft	Extensive Grundlage	Kraftausdauer	Kraft	Ausdauer	Ruhetag
Dauer	1 h	0,5 h	2,5 h	1 h	1,5 h	3 - 4 h	1 h
Inhalt	Spezifische Kraft	Stabi Rumpf	Intervalle 4 x 15 min Intervalle Rad	Kraft Rumpf / Oberkörper	Stabi/Athletik/ Beweglichkeit	Berggehen	Dehnen
Einheit 2	Ausdauer	Ausdauer	Aktive Regeneration	Ausdauer	Ausdauer & Schnelligkeit		Skimospezifisch
Dauer	2 h	2 h	1 h	3 h	1 – 1,5 h		
Inhalt	Dauerlauf mit Tempowechsel	Skiroller	Regenerativer Lauf	Rennrad	Skigang mit VO2max Intervallen		Wechseltraining
Einheit 3	Skimospezifisch: Wechseltraining	Skimospezifisch: Wechseltraining					

U20 Vorbereitungsperiode III (Oktober, November): Transfer auf Ski, Spezifisches Training

- › Steigerung der Laktatverträglichkeit
- › Ausbau der spezifischen Schnelligkeit
- › Vorbereitung auf Wettkampftensitäten
- › Vergleichswettkämpfe

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Einheit 1	Kraft	Ausdauer	Intensive Ausdauer	Ausdauer	Intensive Ausdauer	Ausdauer	Ruhetag
Dauer	1 h	2 h	1,5 h	3 h	1,5 h	3 h	1 h
Inhalt	Spezifische Kraft: Oberkörper & Beine	Skibergsteigen	Skibergsteigen Lactate Clearance Intervalle	Skibergsteigen	Skibergsteigen mit VO2max Intervallen	Skibergsteigen	Dehnen
Einheit 2	Ausdauer	Ausdauer	Aktive Regeneration	Skimospezifisch	Kraft	Skimospezifisch	
Dauer	1,5 h	2 h	1 h	1 h	1 h	1 h	
Inhalt	Dauerlauf (aerob)	Skiroller	Rolle	Wechseltraining	Stabi (Rumpf & Arme)	Wechseltraining	
Einheit 3	Skimospezifisch: Wechseltraining	Skimospezifisch: Wechseltraining					

U20 Wettkampfperiode (Dezember, Januar, Februar, März): Vorbereitung Wettkämpfe, Wettkampfphase

- › Vorbereitung Wettkämpfe: Tempohärte, Laktattoleranz, psychische Vorbereitung
- › Wettkampfphase: Entwicklung Wettkampfleistung & Höchstleistung
- › WM/EM & Finale: Erhalt Wettkampfleistung

	<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>	<i>SONNTAG</i>
Einheit 1	Ruhetag	Ausdauer	Kraft	Spezifische Ausdauer	Ausdauer	Wettkampf	Wettkampf
Dauer		2 - 3 h	1,5 h	1,5 h	1 h		
Inhalt	Massage / Sauna	Skibergsteigen	Krafterhalt Rumpf & Oberkörper	Skibergsteigen Lactate-Clearance	Skibergsteigen		
Einheit 2			Ausdauer	Ausdauer	Skimospezifisch		
Dauer			0,5 h	0,5 h			
Inhalt			Regenerativer Lauf / Rad	Regenerativer Lauf / Rad	Wechseltraining		

U23 Vorbereitungensperiode I (Mai - Juli): Grundlagen schaffen

- › Grundlagenausdauer entwickeln
- › Aufbau & Gewöhnung von Kraft
- › Basis-Schnelligkeit

	<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>	<i>SONNTAG</i>
Einheit 1	Kraft	Koordination	Ausdauer	Ausdauer	Kraft	Ausdauer	Ruhetag
Dauer	1 h	1 h	4 h	2,5 h	1,5 h	4 h	1 h
Inhalt	Spezifische Kraft Oberkörper & Beine	Koordinationsleiter / Balanceparcour	Rennrad	Trailrun	Stabi / Athletik / Beweglichkeit	Rennrad	Dehnen
Einheit 2	Ausdauer	Ausdauer		Aktive Regeneration	Ausdauer / Schnelligkeit	Kraft	
Dauer	3 h	1,5 h		1 h	2 h	0,5 h	
Inhalt	Dauerlauf (aerob)	VO2max Intervall Lauf		Schwimmen / Lauf	Dauerlauf & Sprint	Stabi / Rumpf	

U23 Vorbereitungensperiode II (August, September): Trainingsreize erhöhen

- › GLA stabilisieren
- › Kraft ausbauen
- › Aufbau der Belastungswiderstandsfähigkeit
- › Steigerung Belastungsintensität

	<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>	<i>SONNTAG</i>
Einheit 1	Kraft	Kraft	Extensive Grundlage	Kraftausdauer	Kraft	Ausdauer	Ruhetag
Dauer	1 h	0,5 h	2,5 h	1 h	1,5 h	4 h	1 h
Inhalt	Spezifische Kraft Beine	Stabi Rumpf	Intervalle 4 x 15 min Intervalle mit Rad	Kraft Rumpf / Oberkörper	Stabi/Athletik/ Beweglichkeit	Berggehen	Dehnen
Einheit 2	Ausdauer	Ausdauer	Aktive Regeneration	Ausdauer	Ausdauer & Schnelligkeit		Skimospezifisch
Dauer	2,5 h	2 h	1 h	3 h	1,5 - 2 h		
Inhalt	Dauerlauf mit Tempowechsel	Skiroller	Regenerativer Lauf	Rennrad	Skigang mit VO2max Intervallen		Wechseltraining
Einheit 3	Skimospezifisch: Wechseltraining	Skimospezifisch: Wechseltraining					

U23 **Vorbereitungsperiode III (Oktober, November):** Transfer auf Ski, Spezifisches Training

- › Steigerung der Laktatverträglichkeit
- › Ausbau der spezifischen Schnelligkeit
- › Vorbereitung auf Wettkampftensitäten
- › Vergleichswettkämpfe

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Einheit 1	Kraft	Ausdauer	Intensive Ausdauer	Ausdauer	Intensive Ausdauer	Ausdauer	Ruhetag
Dauer	1 h	2 h	2 h	3 h	2 h	3 h	1 h
Inhalt	Spezifische Kraft: Oberkörper & Beine	Skibergsteigen	Skibergsteigen Lactate Clearance Intervalle	Skibergsteigen	Skibergsteigen mit VO2max Intervallen	Skibergsteigen	Dehnen
Einheit 2	Ausdauer	Ausdauer	Aktive Regeneration	Skimospezifisch	Kraft	Skimospezifisch	
Dauer	2 h	2 h	1 h	1 h	1 h	1 h	
Inhalt	Dauerlauf (aerob)	Skiroller	Rolle	Wechseltraining	Stabi (Rumpf & Arme)	Wechseltraining	
Einheit 3	Skimospezifisch: Wechseltraining	Skimospezifisch: Wechseltraining					

U23 Wettkampfperiode (Dezember, Januar, Februar, März): Vorbereitung Wettkämpfe, Wettkampfphase

- › Vorbereitung Wettkämpfe: Tempohärte, Laktattoleranz, psychische Vorbereitung
- › Wettkampfphase: Entwicklung Wettkampfleistung & Höchstleistung
- › WM/EM & Finale: Erhalt Wettkampfleistung

	<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>	<i>SONNTAG</i>
Einheit 1	Ruhetag	Ausdauer	Kraft	Spezifische Ausdauer	Ausdauer	Wettkampf	Wettkampf
Dauer		2 - 3 h	1,5 h	2 h	1 h		
Inhalt	Massage / Sauna	Skibergsteigen	Krafterhalt Rumpf & Oberkörper	Skibergsteigen Lactate-Clearance	Skibergsteigen		
Einheit 2			Ausdauer	Ausdauer	Skimospezifisch		
Dauer			0,5 h	0,5 - 1 h			
Inhalt			Regenerativer Lauf / Rad	Regenerativer Lauf / Rad	Wechseltraining		