

SEPT.

Trainingsplanung Skilanglauf

2011	FUNdamentals 6-9 J	Learning to Train 9-12J	Training to Train 12-16
WO	Bewegung so viel wie möglich.	300 - 400 Trainingsstunden	400 - 550 Trainingsstunden
35	1x/WO Anstregende Tätigkeit 1x/WO Hüpfen und Klettern 2x/WO Wie lange kann ich Laufen ohne anzuhalten 1x/WO Bewegung nach Lust und Laune Täglich natürliche Bewegung/ Beglichkeit	1x/WO Anstrengendes Training 2x/WO Rumpkrafttraining 1x/WO I 1 2,0 std Fuss Skigang 1x/WO I 1 Velofahren 1x/WO Hüpfen Klettern Balancieren Total 7 std. / WO Täglich natürliche Bewegung/Streching	1x/WO Intensives Training 2x/WO Rumpkrafttraining 1x/WO I 1 2.0 std Fuss Skigang 1x/WO Rollski 2x/WO Kraft, Ergänzungstraining, Spiele Total 9 std. / WO Täglich natürliche Bewegung/Streching, Rumpfkraft
36	1x/WO Anstrengender Sport 1x/WO Hüpfen, Klettern 2x/WO Bewegung nach Lust und Laune 3x/WO Wie lange kann ich Laufen ohne Anzuhalten Täglich natürliche Bewegung/ Beglichkeit	1x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpkrafttraining, Sprungschule 2x/WO Ergänzungstraining 3x/WO I 1 1,5-2,0std Total 10 std. / WO Täglich natürliche Bewegung/ Beglichkeit	2x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpkrafttraining, Sprungschule 1x/WO Ergänzungstraining 2x/WO I 1 1,5-2,5std Total 12 std. / WO Täglich natürliche Bewegung/ Beglichkeit, Rumpfkraft
37	2x/WO Hüpfen und Klettern 1x/WO Wie lange kann ich Laufen ohne anzuhalten 1x/WO Bewegung nach Lust und Laune 2x/WO Anstrengender Sport Täglich natürliche Bewegung/ Beweglichkeit	1x/WO Anstrengender Sport 1x/WO Hüpfen, Klettern, Balacieren 2x/WO 1,0- 2,0std Ausdauertraining 2x/WO Sport nach Lust und Laune Total 12 std./ WO Täglich natürliche Bewegung	2x/WO Intensives Trainng 1x/WO Rumpkrafttraining 2x/WO 1,5std Ausdauertraining 2x/WO Sport nach Lust und Laune 1X/WO Techniktraining Total 15 std. / WO Täglich natürliche Bewegung, Rumpfkraft
38	1x/WO Hüpfen und Klettern 1x/WO Wie lange kann ich Laufen ohne anzuhalten 2x/WO Bewegung nach Lust und Laune 1x/WO Wie schnell und wie lange kann ich laufen Täglich natürliche Bewegung / Beweglichkeit	1x/WO Hüpfen, Klettern, Balacieren 1x/WO 1,5std Ausdauertraining 1x/WO Bewegungen nachahmen (Schnell/ Langsam) 1x/WO Sport nach Lust und Laune Total 5 std./ WO Täglich natürliche Bewegung	2x/WO Rumpfkrafttraining 2x/WO 1,5std Ausdauertraining 2x/WO Sport nach Lust und Laune Total 6 std./ WO Täglich natürliche Bewegung, Rumpfkraft
39	1x/WO Wie lange kann ich Laufen ohne anzuhalten 2x/WO Bewegung nach Lust und Laune 1x/WO Wie schnell und wie lange kann ich laufen Täglich natürliche Bewegung / Beweglichkeit	1x/WO Hüpfen, Klettern, Balacieren 1x/WO 1,5std Ausdauertraining 2x/WO Sport nach Lust und Laune Total 5 std./ WO Täglich natürliche Bewegung	2x/WO Rumpfkrafttraining 2x/WO 1,5std Ausdauertraining 1x/WO Sport nach Lust und Laune 1x/WO Sprint Schnelligkeit Total 6 std./ WO Täglich natürliche Bewegung, Rumpfkraft

SEPT.

Trainingsplanung Skilanglauf

2011	Training to Compete 16-23	Training to Win ab 24 J	Bemerkung
WO	550 - 850 Trainingsstunden	850 - 1000 Trainingsstunden	
35	2x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpkrafttraining 1x/WO I 1 3.5 std Fuss Skigang 2x/WO Rollski 2x/WO Kraft Ergänzungstraining Spiele Total 12 std. / WO Täglich natürliche Bewegung/Stretching	2x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpkrafttraining 1x/WO I 1 3.5 std Fuss Skigang 3x/WO I 1 Rollski 2x/WO Kraft 1x/WO Ergänzungstraining Spiele Total 15 std. / WO Täglich natürliche Bewegung/Stretching	
36	2x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpkrafttraining, Sprungschule 2x/WO Krafttraining 4x/WO I 1 2,0-3,5std Total 15 std. / WO Täglich natürliche Bewegung/ Beglichkeit	2x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpkrafttraining, Sprungschule 1x/WO Ergänzungstraining 4x/WO I 1 2,0-3,5std 2x/WO Kraft Total 20 std. / WO Täglich natürliche Bewegung/ Beglichkeit, Rumpfkraft	
37	1x/ WO Ergänzungstraining Spiele 1x/WO I 1 1,5-2,5 std 1x/WO Intensives Training 1x/WO Krafraum 3x/ WO Wetkampf I 4-5 Total 10 std./ WO Täglich natürliche Bewegung/Stretching/Rumpfkraft	1x/ WO Ergänzungstraining Spiele 1x/WO I 1 1,5-2,5 std 1x/WO Intensives Training 1x/WO Krafraum 3x/ WO Wetkampf I 4-5 Total 10 std./ WO Täglich natürliche Bewegung/Stretching/Rumpfkraft	
38	2x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpkrafttraining, Sprungschule 1x/WO I 1 1.5 std Ausdauertraining 2x/WO Sport nach Lust und Laune 1x/WO Techniktraining,Ergänzungstraining Total 10 std. / WO Täglich natürliche Bewegung/Stretching/ Rumpfkraft	2x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpkrafttraining, Sprungschule 1x/WO I 1 1.5 std Ausdauertraining 2x/WO Sport nach Lust und Laune 1x/WO Techniktraining,Ergänzungstraining Total 10 std. / WO Täglich natürliche Bewegung/Stretching/ Rumpfkraft	
39	2x/WO Krafttraining 1x/WO 1.5-2.0std Ausdauertraining 2x Sport nach Lust und Laune Total 6std Täglich natürliche Bewegung/Stretching/ Rumpfkraft	2x/WO Krafttraining 1x/WO 1.5-2.0std Ausdauertraining 2x Sport nach Lust und Laune Total 8std Täglich natürliche Bewegung/Stretching/ Rumpfkraft	