

OKT.

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
40	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 Tägliche natürliche Bewegung/ Beglichkeit	1x/WO Anstrengendes Training 1x/WO I 1 2,0 std Fuss Skigang 1x/WO I 1 Velofahren 1x/WO Hüpfen Klettern Balancieren Total 5 std. / WO Tägliche natürliche Bewegung/Streching	1x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpfkrafttraining 1x/WO I 1 2.0 std Fuss Skigang 2x/WO Rollski 2x/WO Kraft, Ergänzungstraining, Spiele Total 9 std. / WO Tägliche natürliche Bewegung/Streching, Rumpfkraft
41	1x/WO Anstrengender Sport 1x/WO Hüpfen, Klettern 2x/WO Bewegung nach Lust und Laune 3x/WO Wie lange kann ich Laufen ohne Anzuhalten Tägliche natürliche Bewegung/ Beglichkeit	1x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpfkrafttraining, Sprungschule 2x/WO Ergänzungstraining 3x/WO I 1 1,5-2,0std Total 10 std. / WO Tägliche natürliche Bewegung/ Beglichkeit	2x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpfkrafttraining, Sprungschule 2x/WO Ergänzungstraining 4x/WO I 1 1,5-2,5std Total 18 std. / WO Tägliche natürliche Bewegung/ Beglichkeit, Rumpfkraft
42	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 Tägliche 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 7 std./ WO Tägliche natürliche Bewegung	1x/WO Intensives Trainng 1x/WO Rumpfkrafttraining 2x/WO 1,5std Ausdauertraining 1x/WO Sport nach Lust und Laune 1X/WO Techniktraining Total 7 std. / WO Tägliche natürliche Bewegung, Rumpfkraft
43	1x/WO Hüpfen und Klettern 1x/WO Wie lange kann ich Laufen ohne anzuhalten 2x/WO Bewegung nach Lust und Laune Wie schnell und wie lange kann ich laufen Tägliche natürliche Bewegung / Beweglichkeit	1x/WO Hüpfen, Klettern, Balacieren 2x/WO 1,5std Ausdauertraining 1x/WO Bewegungen nachahmen (Schnell/ Langsam) 1x/WO Sport nach Lust und Laune Total 8 std./ WO Tägliche natürliche Bewegung	2x/WO Rumpfkrafttraining 2x/WO 1,5std Ausdauertraining 2x/WO Sport nach Lust und Laune 1x/WO Intensives Training Total 10 std./ WO Tägliche natürliche Bewegung, Rumpfkraft
44	1x/WO Wie lange kann ich Laufen ohne anzuhalten 2x/WO Bewegung nach Lust und Laune Wie schnell und wie lange kann ich laufen Tägliche natürliche Bewegung / Beweglichkeit	1x/WO Hüpfen, Klettern, Balacieren 2x/WO 1,5std Ausdauertraining 2x/WO Sport nach Lust und Laune Total 9 std./ WO Tägliche natürliche Bewegung	2x/WO Rumpfkrafttraining 2x/WO 1,5std Ausdauertraining 1x/WO Sport nach Lust und Laune 1x/WO Sprint Schnelligkeit 2x/WO Intensives Training Total 12std./ WO Tägliche natürliche Bewegung, Rumpfkraft

OKT.

Trainingsplanung Skilanglauf

2011	Training to Compete 16-23	Training to Win ab 24 J	Bemerkung
WO	550 - 850 Trainingsstunden	850 - 1000 Trainingsstunden	
40	1x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpkrafttraining 1x/WO I 1 2.5 std Fuss Skigang 2x/WO Rollski 1x/WO Kraft Ergänzungstraining Spiele Total 10 std. / WO Täglich natürliche Bewegung/Stretching	1x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpkrafttraining 1x/WO I 1 2.5 std Fuss Skigang 2x/WO I 1 Rollski 2x/WO Kraft 1x/WO Ergänzungstraining Spiele Total 12 std. / WO Täglich natürliche Bewegung/Stretching	
41	2x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpkrafttraining, Sprungschule 2x/WO Krafttraining 4x/WO I 1 2,0-3,5std 2X/WO Ergänzungstraining Total 20 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 25 std. / WO Täglich natürliche Bewegung/ Beglichkeit, Rumpfkraft	
42	1x/ WO Ergänzungstraining Spiele 1x/WO I 1 1,5-2,5 std 1x/WO Intensives Training 2x/WO Krafraum Total 8 std./ WO Täglich natürliche Bewegung/Stretching/Rumpfkraft	1x/ WO Ergänzungstraining Spiele 1x/WO I 1 1,5-2,5 std 1x/WO Intensives Training 2x/WO Krafraum Total 10 std./ WO Täglich natürliche Bewegung/Stretching/Rumpfkraft	
43	2x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpkrafttraining, Sprungschule 1x/WO I 1 1.5 std Ausdauertraining 1x/WO Sport nach Lust und Laune Krafraum 1x/WO Techniktraining,Ergänzungstraining Total 12 std. / WO Täglich natürliche Bewegung/Stretching/ Rumpfkraft	2x/WO Intensives Training 1x/WO Rumpkrafttraining, Sprungschule 1x/WO I 1 1.5 std Ausdauertraining 1x/WO Sport nach Lust und Laune 2x/WO Krafraum 1x/WO Techniktraining,Ergänzungstraining Total 15 std. / WO Täglich natürliche Bewegung/Stretching/ Rumpfkraft	
44	2x/WO Krafttraining 2x/WO 1.5-2.0std Ausdauertraining 2x Sport nach Lust und Laune 1x/WO Intensives Training 1x/WO Ergänzungstraining Total 15std Täglich natürliche Bewegung/Stretching/ Rumpfkraft	2x/WO Krafttraining 3x/WO 1.5-2.0std Ausdauertraining 2x Sport nach Lust und Laune 2x/ WO Intensives Training 1x/WO Ergänzungstraining Total 18std Täglich natürliche Bewegung/Stretching/ Rumpfkraft	