

ABT (U16 - U18/2)	Übergangsperiode Wo 14 - 17	Vorbereitungsperiode I Wo 18 - 30			Vorbereitungsperiode II Wo 31 - 39		Vorbereitungsperiode III Wo 40 - 48		Wettkampfperiode Wo 49 - 13			
	16 bis 18 Jahre *	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
Ziel	Regeneration	"Grundlagen schaffen"			"Trainingsreize erhöhen"		Transfer in Spezifik	Umsetzung auf Ski	Wettkampfphase			
Bedeutung - Schwerpunkte - Funktionssysteme - Fähigkeitskomplexe	Kompensation	Aerobe Ausdauer - Entwicklung und Stabilisierung der Grundlagenausdauerfähigkeit, Koordination, Schaffung allgemein athletischer Leistungsvoraussetzungen			Weiterentwicklung der Grundlagenausdauerfähigkeit (Kraftausdauerfähigkeit) - Erhöhung Belastungswiderstand, Steigerung der Belastungsintensität		Einstellen des Sportlers auf die im Wettkampf geforderte Intensität mit entsprechender Zunahme adäquater Trainingsformen	Fokus auf Technik → "technik-schulendes Ausdauertraining"	erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen, erste internationale Wettkämpfe			
Methode Ausdauertraining	DM (I1)	DM (I1, I2, I3), Motorik, Differenzierung nach TM			DM (I1, I2, I3, I3-K), IM (I4, I4-K), Motorik, Differenzierung nach TM		DM (I1, I2, I3, I3-K), IM (I4, I4-K, I5), Motorik	DM (I1, I2, I3, I3-K), IM (I4, I4-K, I5), WK, Motorik				
Charakteristische Anforderungen an das Training	6-8 TE/Woche - 1 lange TE/Woche mit ca. 2h Dauer (I1) - 1-3 TE mit moderater bis hoher Intensität (I3/I4)- eigenständiges Training mehrmals pro Woche - systematische Leistungsüberprüfungen in Labor und Feld											
empfohlene Trainingsmittel und -methoden	Ausdauertraining	Ski	VSA (SLL- und Alpinski), Schnee nutzen	Skihalle möglich			VSA, Transfer der GA-Fähigkeiten auf Ski, Entwicklung spez. WK-fähigkeiten		Ausbauen spezifischer Wettkampffähigkeiten	Abrufen stabiler Wettkampfleistungen		
		Methode	DM (I1, I2)	DM (I2)			DM (I2, I3, Fahrtspiel)		DM (I2, I3, I3-K) + IM (I4, I5)	WK		
		Roller	Technik		Technik, Entwicklung GA-Niveau, Erhöhen spezifischer Kraftanforderungen							
	Methode	DM (I2, Fahrtspiel)		DM (I2, I3, I3-K)	DM (I2, I3, I3-K) + IM (I4)		WK					
	Cross	Wanderungen, Touren	lange ruhige Läufe mit entsprechender Geländewahl, Skigang Touren, Cross mit Stöcken, Schrittsprünge		Bergläufe, Intervalle auf der Bahn	GA-Niveau weiter ausbauen, Intervalle, Cross mit Stöcken		Kompensation, Ein- und Auslaufen, GA-Erhaltung				
	Methode	DM (I1, I2, Fahrtspiel)		DM (I1, I2, I3, I3-K) + IM (I4, I4-K)		WK	DM (I1, I2, I3, I3-K) + IM (I4, I4-K)		DM (I1, I2)			
	Alternatives Ausdauertraining	Rad	lange Ausfahrten Rad-Straße, MTB moderates Gelände		Rad-Straße, MTB							
		Methode	DM (I1)	DM (I1, I2)	DM (I1, I2, I3-K)							
		Schwimmen	regenerative Schwimmeinheiten	Stabilisierung Schwimmtechnik, längere Schwimmeinheiten Kraul (30min)								
		Methode	DM (I1, I2)									
	Kajak	Stabilisierung Paddeltechnik, Touren										
	Methode	DM (I1, I2)										
Athletik	Stabi	Funktionelles Krafttraining ganzjährig (Stärkung der Rumpf- und Schultermuskulatur, Beinachsenstabilisation, Training der Antagonisten)										
	AK-KA	Kraftkreise mit eigenem Körpergewicht + Zusatzlasten										
	MK	Vervollkommnung der Langhanteltechniken (Langhantelstange 10-20kg ohne Zusatzlast) in Kombination mit Stabi & AK (z.B. als Erwärmungsformen)										
ET	Gymnastik, Lauf-ABC + Koordination, Turnen, Inliner (VSA - Geschicklichkeit, unterschiedliche Formen des Schnelligkeitstrainings, Spiele)											

* Alter das in dem Kalenderjahr (01.01. – 31.12.) erreicht wird, in dem die aktuelle Wettkampfsaison (1.Juli – 30.Juni) endet.