

AST (U20 - U23 2.Jahr)	Übergangsperiode	Vorbereitungsperiode I			Vorbereitungsperiode II		Vorbereitungsperiode III		Wettkampfperiode				
	Wo 14 - 17	Wo 18 - 30			Wo 31 - 39		Wo 40 - 48		Wo 49 - 13				
19 bis 22 Jahre *	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	
Ziel	Regeneration	"Grundlagen schaffen"			"Trainingsreize erhöhen"		Transfer in Spezifik	Umsetzung auf Ski	Formauspägung und Wettkämpfe		JWM	Wettkampfphase	
Bedeutung - Schwerpunkte - Funktionssysteme - Fähigkeitskomplexe	Unterstützung der Regenerationsprozesse, Kompensation	Entwicklung und Stabilisierung der Grundlagenausdauerfähigkeit durch lange Läufe bei niedriger Intensität und kürzere Läufe mit höherer Intensität (Ökonomisierung Mischstoffwechsel) → Schwerpunkt auf guter Bewegungsqualität			Weiterentwicklung der Grundlagenausdauerfähigkeit (Kraftausdauerfähigkeit) - Erhöhung Belastungswiderstand, wirksame Belastungssteigerung → Steigerung der Belastungsintensität		Verbesserung der Toleranz gegenüber sauren Stoffwechselprodukten (Laktatverträglichkeit)	Einstellen des Sportlers auf die im Wettkampf geforderte Intensität	Ausprägung der Toleranz gegenüber sauren Stoffwechselprodukten sowie Entwicklung der Tempohärte über die WK-Distanzen		Abrufen der Höchstleistung		Erhalt der Wettkampfleistung
Methode Ausdauertraining	DM (I1, I2)	DM (I1, I2, I3), Koordination, 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), WDHM, Motorik		DM (I1, I2, I3, I3-K), IM (I4, I4-K, I5), WDHM, WK, Motorik				
Charakteristische Anforderungen an das Training	6-10 TE/Woche - 1-2 lange TE/Woche mit 2-2,5h Dauer (I1) - 2 TE/Tag an ausgewählten Tagen der Woche- eigenständiges Training mehrmals pro Woche - systematische Leistungsüberprüfungen in Labor und Feld												
empfohlene Trainingsmittel und -methoden	Ausdauertraining	Ski	VSA (SLL- und Alpinski), Schnee nutzen			Skihalle/Lehrgänge		Skigewöhnung, VSA → Transfer der GA-Fähigkeiten auf Ski → Entw. spez. WK-Fähigkeiten		Ausbauen spezifischer Wettkampffähigkeiten		Erreichen der Topform für WK-Höhepunkt	
		Methode	DM (I1, I2)			DM (I1, I2)		DM (I1, I2, I3, I3-K), Fahrtspiel		DM (I1, I2, I3, I3-K) + IM (I4, I4-K, I5) + WK			
		Roller	Technik, GA-Training			Entwicklung GA-Niveau		GA-Niveau weiter ausbauen + Zunahme spezifische Kraft					
		Methode	DM (I1, I2), Fahrtspiel			DM (I1, I2, I3, I3-K), IM (I4, I5)		WK		DM (I1, I2, I3, I3-K) + IM (I4, I4-K)			
		Cross	Wanderungen, Touren	lange ruhige Läufe mit entsprechender Geländewahl, Skigang Touren, Cross-Imi, Bahnläufe		Bergläufe, Intervallläufe auf der Bahn, Wettkämpfe	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 ruhige Ausfahrten Strasse	lange Ausfahrten Rad-Strasse + MTB									
		Methode	DM (I1)	DM (I1, I2)	DM (I1, I2, I3, I3-K)								
		Schwimmen	regeneratives Schwimmen	Stabilisierung Schwimmtechnik	längere Einheiten Kraul (40 min)								
		Methode	DM (I1, I2)										
	Athletik	Kajak	regenerative Touren		Touren								
		Methode	DM (I1, I2)										
Stabi		Funktionelles Krafttraining ganzjährig (Stärkung der Rumpf- und Schultermuskulatur, Beinachsenstabilisation, Training der Antagonisten)											
Athletik	AK-KA	4-6 Wo. Kraftausdauer			6 Wo. Kraftausdauer			Kraftkreise mit eigenem Körpergewicht + Zusatzlasten					
	MK	ca. 6 Wo. Maximalkraft			Maximalkraft (IK-Training) → kombiniert mit Schnellkrafttraining + spezielles Krafttraining			IK-Training zum Krafterhalt (wenn entsprechend vorbereitet)					
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.