

HLT (U23 3. Jahr - Sen)	Übergangsperiode Wo 14 - 17	Vorbereitungsperiode I Wo 18 - 30			Vorbereitungsperiode II Wo 31 - 39		Vorbereitungsperiode III Wo 40 - 48		Wettkampfperiode Wo 49 - 13				
	ab 23 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		Aufbau-WK und Formauspägung	Tour de Ski	Wettkampfphase	OWS, WM	Wettkampfphase
Bedeutung - Schwerpunkte - Funktionssysteme - Fähigkeitskomplexe	Unterstützung der Regeneration, Kompensation	Entwicklung der Grundlagenausdauerfähigkeit durch lange Läufe bei niedriger Intensität und kürzere Läufe mit höherer Intensität (Ökonomisierung Mischstoffwechsel) → dabei 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	weitere Ausprägung der Toleranz gegenüber sauren Stoffwechselprodukten sowie Entwicklung der Tempohärte über die WK-Distanzen		Entwickeln und Abrufen der Höchstleistung		Erhalt der Wettkampfleistung
Methode Ausdauertraining	DM (I1, I2)	DM (I1, I2, I3), Koordination, Motorik			DM (I1, I2, I3, I3-K), IM (I4, I4-K), Motorik		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	7-12 TE/Woche - 2-3 lange TE/Woche mit 2,5-3h Dauer (I1) - 2 TE/Tag an mehreren 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, Schneeverlängerung	Lehrgänge	Lehrgänge	Lehrgänge	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, I3)	DM (I1, I2, I3, I3-K)	DM (I1, I2, I3), IM (I4)	DM (I1, I2, I3, I3-K) + IM (I4, I4-K, I5) + WK						
		Roller	Technik, GA-Training, Beginn KA-Training		Entwicklung GA-Niveau + spezifisches Kraftausdauerniveau		GA/KA-Niveau weiter ausbauen						
		Methode	DM (I1, I2, I2-K, I3, I3-K), IM (I4)			DM (I1, I2, I2-K, I3, I3-K), IM (I4, I4-K, I5)		WK					
	Alternatives Ausdauertraining	Cross	Wandern, lange Touren	lange ruhige Läufe mit entsprechender Geländewahl, Skigang Touren, Cross-Imi, Bahnläufe		Bergläufe, Intervalle auf der Bahn, Wettkämpfe	GA-Niveau weiter ausbauen, Nutzen des gesamten Intensitätsspektrums, Cross mit Stöcken, Wettkämpfe		Kompensation, Ein- und Auslaufen, GA-Erhaltung				
		Methode	DM (I1, I2, I3)			DM (I1, I2, I3, I3-K), IM (I4, I5), WK		DM (I1, I2)					
		Rad	lange ruhige Ausfahrten Rad-Strasse	lange Ausfahrten Rad-Strasse + MTB									
		Methode	DM (I1)	DM (I1, I2)	DM (I1, I2, I3, I3-K)								
		Schwimmen	regeneratives	Stabilisierung Schwimmtechnik	längere Einheiten Kraul								
		Methode	DM (I1, I2)										
	Athletik	Kajak	regenerative Touren	lange Touren									
		Methode	DM (I1)	DM (I1, I2)									
		Stabi	Funktionelles Krafttraining ganzjährig (Stärkung der Rumpf- und Schultermuskulatur, Beinachsenstabilisation, Training der Antagonisten)										
	ET	AK-KA	4-6 Wo. Kraftausdauer			6 Wo. Kraftausdauer			Kraftkreise mit eigenem Körpergewicht + Zusatzlasten				
MK		4-6 Wo. Maximalkraft (Hypertrophie)			4-6 Wo. Maximalkraft (IK-Training), kombiniert mit Schnellkrafttraining + spezielles Krafttraining			IK-Training in der gesamten Wettkampfperioden					
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.