

Etappe	AK	Alter *	Übergangsperiode Wo 14 - 17		Vorbereitungsperiode I Wo 18 - 30			Vorbereitungsperiode II Wo 31 - 39		Vorbereitungsperiode III Wo 40 - 48		Wettkampfperiode Wo 49 - 13				
			April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März		
HLT	U23 3. Jahr - Senioren	23 bis ...	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 Regenerationsprozesse, Kompensation	Aerobe Ausdauer - Entwicklung und Stabilisierung der Grundlagenausdauerfähigkeit durch sehr lange Läufe bei niedriger Intensität und kürzere Läufe mit höherer Intensität (Ökonomisierung Mischstoffwechsel) → dabei Schwerpunkt auf guter Bewegungsqualität			Weiterentwicklung der Grundlagenausdauerfähigkeit (Kraftausdauerfähigkeit) - Erhöhung Belastungswiderstand, Steigerung der Belastungsintensität → Steigerung der aeroben Kapazität und wirksame Belastungssteigerung		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		Entwickeln und Abrufen der Höchstleistung		Erhalt der Wettkampfleistung
AST	U20 - U23 2. Jahr	19 bis 22	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	Aerobe Ausdauer - Entwicklung und Stabilisierung 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, Steigerung der Belastungsintensität → Steigerung der aeroben Kapazität und wirksame Belastungssteigerung		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
ABT	U16 - U18/2	16 bis 18	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			
GLT	U13 - U14 - U15	13 bis 15	Ziel	Koordination, Spielformen, Ausdauer			Technik-Lerntraining + Ausdauer		Ausbau von koordinativen und konditionellen Fähigkeiten		Anwenden in Spezifik	Teilnahme an Wettkämpfen				
			Bedeutung - Schwerpunkte - Funktionssysteme - Fähigkeitskomplexe	Schaffung allgemein athletischer Leistungsvoraussetzungen, "unbewusste" Ausdauerschulung, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen			Entwicklung grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten durch spielerische, freudbetonte Trainingsformen → "unbewusste" Ausdauerentwicklung, Schaffung allgemein athletischer Leistungsvoraussetzungen, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen		Vielseitige Ausbildung, Schaffung allgemein athletischer Leistungsvoraussetzungen, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen		Transfer der erlernten Bewegungs- und Technikabläufe auf den Ski → Fokus Techniktraining, freudbetont		Anwenden der Techniken unter Wettkampfsituationen → erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen			

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