

## **Trainingsschwerpunkte im Jahresverlauf**

*Wie sollten inhaltliche Schwerpunkte im Training und die entsprechenden Trainingsmittel und –methoden im Jahresverlauf angeordnet sein, um trainingsmethodisch sinnvoll und zielführend den Erfordernissen und Zielstellungen der jeweiligen Ausbildungsetappe nachzukommen?*

Da die einzelnen Ausbildungsetappen des LLA unterschiedliche Zielstellungen verfolgen sollen, unterscheidet sich die Herangehensweise an den entsprechenden Jahresaufbau auch entsprechend.

Daher wird anhand der ersten Übersicht dargestellt, wie sich auf Grundlage der Einfachperiodisierung unterschiedliche Schwerpunkte im Jahresverlauf verteilen sollten, um den gewünschten Ausbildungsinhalten der jeweiligen Etappen des LLA gerecht zu werden.

Die nachfolgenden Übersichten entsprechen den einzelnen Etappen des LLA und konzentrieren sich auf eine detaillierte Darstellung aller zu nutzenden Trainingsmittel und -methoden. Der Fokus liegt dabei auf der jeweiligen Priorisierung im Jahresverlauf. Damit soll eine trainingsmethodische Herangehensweise abgebildet werden, die die Möglichkeit schafft, die sportlichen Ressourcen im entsprechenden Altersgang optimal auszunutzen und somit ein Wirksamwerden der jeweiligen Trainingsinhalte sicherzustellen.

Etappe	AK	Alter		Übergangsperiode Wo 14 - 17	Periode I Wo 18 - 30			Periode II Wo 31 - 39		Periode III Wo 40 - 48		Periode IV Wo 49 - 13			
				April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
HLT	Senioren	21 - ?	Ziel	Regeneration	"Grundlagen schaffen" (18-27)		"Trainingsreize erhöhen" (28-37)		Transfer in Spezifik, Umsetzung auf Ski (38-47)		Aufbau-WK und Formauspägung (48-01)		Hauptwettkampfphase (02-07)		Erhaltung der WK Leistung (08-13)
			Bedeutung - Schwerpunkte - Funktionssysteme - Fähigkeitskomplexe	Unterstützung der Regenerationsprozesse, Kompensation, "Erhalt" Aerobe Ausdauer	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 aeroben/anaeroben Schwelle		Verbesserung der Toleranz und Kompensationsfähigkeit gegenüber sauren Stoffwechselprodukten (Laktatverträglichkeit)	Einstellen des Sportlers auf die im Wettkampf geforderte Intensität	Ausprägung der Tempohärte über die WK Distanzen - Ausbau der Toleranz gegenüber sauren Stoffwechselprodukten auf WK Distanzen		Abrufen der Höchstleistung		
ANT	U20	19 bis 20	Ziel	Regeneration	"Grundlagen schaffen"		"Trainingsreize erhöhen"		Transfer in Spezifik		Umsetzung auf Ski	Aufbau-WK und Formauspägung		Hauptwettkampfphase	
			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 aeroben/anaeroben Schwelle		Verbesserung der Toleranz- und Kompensationsfähigkeit gegenüber sauren Stoffwechselprodukten (Laktatverträglichkeit)	Einstellen des Sportlers auf die im Wettkampf geforderte Intensität -> Motonik	Ausprägung der Tempohärte über die WK Distanzen - Ausbau der Toleranz gegenüber sauren Stoffwechselprodukten auf WK Distanzen		Abrufen der Höchstleistung		
ABT	U18	17 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, VSA-Inliner, Schaffung all-athl. Leistungsvoraussetzungen		Weiterentwicklung der Grundlagenausdauerfähigkeit (Kraftausdauerfähigkeit) - Erhöhung Belastungswiderstand, Steigerung der Belastungsintensität -> Cross mit Stöcken, Schrittsprünge		Einstellen des Sportlers auf die im Wettkampf geforderte Intensität mit entsprechender Zunahme adäquater Trainingsformen	Umsetzung auf Ski -> Fokus auf Technik -> "technik-schulendes Ausdauertraining"		erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen, erste internationale Wettkämpfe			
GLT	S15 - U16	15 bis 16	Ziel	Regeneration	"Grundlagen schaffen"		"Trainingsreize erhöhen"		Transfer in Spezifik		Umsetzung auf Ski		Wettkampfphase		
			Bedeutung - Schwerpunkte - Funktionssysteme - Fähigkeitskomplexe	Koordination, VSA-Inliner, Schaffung all-athl. Leistungsvoraussetzungen, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen	Koordination, VSA-Inliner -> Entwicklung der Grundlagenausdauerfähigkeit geschieht dabei, Schaffung all-athl. Leistungsvoraussetzungen, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen		Weiterentwicklung der Grundlagenausdauerfähigkeit (Kraftausdauerfähigkeit) -> Kennenlernen Schrittsprünge; Cross mit Stöcken; spezifische Kraft - Fokus dabei auf sauberer Technik/das Erlernen der richtigen Technik, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen		Transfer der Ausdauerfähigkeiten über das Rollertraining bis hin zur Umsetzung auf Ski -> dabei Fokus immer auf Technik	Umsetzung auf Ski -> stetiger Fokus auf Technik -> "Ausdauer-schulendes Techniktraining"		erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen			
GLT	S12 - S13 - S14	12 bis 14	Ziel	Spiel, Koordination		Ausdauer + Technik-Lerntraining		Ausbau von kond. und koord. Fähigkeiten		Anwenden in Spezifik		Teilnahme an Wettkämpfen			
			Bedeutung - Schwerpunkte - Funktionssysteme - Fähigkeitskomplexe	Koordination, Spiele, "unbewusste" Ausdauerschulung, Schaffung all-athl. Leistungsvoraussetzungen, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen		Entwicklung grundlegender Fähig- und Fertigkeiten durch spielerische, freudbetonte Abläufe, VSA-Inliner -> "unbewusste Ausdauerentwicklung", Schaffung all-athl. Leistungsvoraussetzungen, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen		Weiterentwicklung dieser Fähigkeiten mit weiterem Augenmerk auf "breiter Ausbildung", Hinzunahme Roller zur Technikschiulung, Schaffung all-athl. Leistungsvoraussetzungen, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen		Transfer der erlernten Bewegungs- und Technikabläufe und auf den Ski -> Fokus Techniktraining, freudbetont		Anwenden der Techniken unter Wettkampfsituationen -> erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen			

Etappe	AK	Alter	Übergangsperiode Wo 14 - 17		Periode I Wo 18 - 30			Periode II Wo 31 - 39		Periode III Wo 40 - 48		Periode IV Wo 49 - 13						
			April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März				
GLT	S12 - S13 - S14	12 bis 14	empfohlene Trainingsmittel und -methoden	Ziel	Spiel, Koordination			Ausdauer + Technik-Lerntraining			Ausbau von kond. und koord. Fähigkeiten		Anwenden in Spezifik	Teilnahme an Wettkämpfen				
				Bedeutung - Schwerpunkte - Funktionssysteme - Fähigkeitskomplexe	Koordination, Spiele, "unbewusste" Ausdauerschulung, Schaffung all.-athl. Leistungsvoraussetzungen, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen			Entwicklung grundlegender Fähig- und Fertigkeiten durch spielerische, freudbetonte Abläufe, VSA-Inliner --> "unbewusste Ausdauerentwicklung", Schaffung all.-athl. Leistungsvoraussetzungen, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen			Weiterentwicklung dieser Fähigkeiten mit weiterem Augenmerk auf "breiter Ausbildung", Hinzunahme Roller zur Technikschiulung, Schaffung all.-athl. Leistungsvoraussetzungen, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen		Transfer der erlernten Bewegungs- und Technikabläufe und auf den Ski --> Fokus Techniktraining, freudbetont	Anwenden der Techniken unter Wettkampfsi-tuaionen -->erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen				
				Methode Ausdauertraining	ext. Dauermethode						Fahrtspiele, Technischeinheiten		Technikeinheiten	Wettkampf				
				Charakteristische Anforderungen an das Training/Ausdauertraining														
				3-4 TE/Woche organisiertes Training - 1 lange TE/Woche mit 1-1,5h Dauer (extensiv) - Intervalltraining systematisch nutzen - motorische Elemente und Schnelligkeit finden in Spielformen Ausdruck - Krafttraining 1-2mal/Woche														
				Ski	Frühjahrs-Touren (LL- und Alpinski) Schneeverlängerung?									Skigewöhnung, VSA , Technik, Technik, Technik...		erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen		
					Methode									DM (SB/11; SB/12; Fahrtspiel-ext.)		DM (int.)	WK WK	
				S/R/C	Roller				Technik - VSA, entwickeln spez. Fähigkeiten und Fertigkeiten (Beherrschen aller SLL- und Abfahrtstechniken)									
						Methode			DM (SB/11; SB/12; Fahrtspiel-ext.)			DM (int.)	WK WK					
				Cross	Wanderungen, Touren, Fahrtspiele (freudbetont)			Erlernen Skigang Technik; langsames Heranführen an die Intensitätsbereiche --> VERMITTELN! --> entsprechende Behandlung von KB-SB-EB-Einheiten			GA-Niveau weiter ausbauen auf freudbetonte Art und Weise --> z.B. Fahrtspiele mit Schwerpunkt auf motorische Anforderungen, statt auf Intensität							
					Methode			DM (SB/11; SB/12; Fahrtspiel-ext.)			DM (int.)	WK WK						
				Rad				MTB										
Methode			DM (SB/11; SB/12; Fahrtspiel-ext.)															
AAT	Schwimmen				Erlernen Schwimmerischer Grundtechniken (Kraul/Brust)													
		Methode			DM (SB/11; SB/12)													
Kajak				Touren														
	Methode			DM (SB/11; SB/12)														
Kraft	Stabi							Funktionelles Krafttraining spielerisch										
	AK-KA							kleine Kraftkreise mit dem eigenen Körpergewicht										
	MK																	
ET	Lauf-ABC + Koordination; Turnen; Inliner (VSA - Geschicklichkeit)			Lauf-ABC, Koordination + Entwicklung versch. Schnelligkeitsformen, Inliner (VSA - Geschicklichkeit)			Spiel + Gymnastik + Turnen			Spiel + Gymnastik + Turnen								

44

Etappe	AK	Alter	Übergangsperiode Wo 14 - 17		Periode I Wo 18 - 30			Periode II Wo 31 - 39		Periode II Wo 40 - 48		Periode IV Wo 49 - 13							
			April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März					
GLT	S15 - U16	15 bis 16	Ziel	Regeneration	"Grundlagen schaffen"				"Trainingsreize erhöhen"		Transfer in Spezifik	Umsetzung auf Ski		Wettkampfphase					
			Bedeutung - Schwerpunkte - Funktionssysteme - Fähigkeitskomplexe	Koordination, VSA-Inliner, Schaffung all.-athl. Leistungsvoraussetzungen, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen	Koordination, VSA-Inliner -> Entwicklung der Grundlagenausdauerfähigkeit geschieht dabei, Schaffung all.-athl. Leistungsvoraussetzungen, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen				Weiterentwicklung der Grundlagenausdauerfähigkeit (Kraftausdauerfähigkeit) -> Kennenlernen Schrittsprünge; Cross mit Stöcken; spezifische Kraft - Fokus dabei auf sauberer Technik/das Erlernen der richtigen Technik, Vermittlung von sportartbezogenem Grundwissen		Transfer der Ausdauerfähigkeiten über das Rollertraining bis hin zur Umsetzung auf Ski-->dabei Fokus immer auf Technik	Umsetzung auf Ski --> stetiger Fokus auf Technik --> "Ausdauer-schulendes Techniktraining"		erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen					
					ext. Dauermethode, Koordination, Parcoure				Hinzunahme intensive DM + Ext. IM		ext. IM	ext. IM		Wettkampf					
					Charakteristische Anforderungen an das Training/Ausdauertraining 5-7 TE/Woche - 1 lange TE/Woche mit 1,5-2h Dauer (extensiv) - 2-3 TE mit moderater bis hoher Intensität - eigenständiges Training mehrmals pro Woche - systematische Leistungsüberprüfungen (3000m, AT, etc.) - Erlernung exakter Intensitätssteuerung														
			empfohlene Trainingsmittel empfohlene und -methoden	Ski	Frühjahrs-Touren (LL- und Alpinski) Schneeverlängerung?							Skigewöhnung, VSA	Transfer der GA-Fähigkeiten auf den Ski -> Entwicklung spezifischer Wettkampffähigkeiten		Ausbauen spezifischer Wettkampffähigkeiten				
					Methode										DM (SB/1; SB/2; Fahrtspiel-ext.)		DM (int.)	IM (ext.)	WK
				S/R/C	Roller	Technik/VSA + Entwicklung GA-Niveau + spezifische Kraft (EB-K)													
						Methode										DM (SB/1; SB/2; Fahrtspiel-ext.)		DM (int.)	IM (ext.)
				Cross	lockere Einheiten, Skigang -> ausgewogene KB-SB-EB-Nutzung				GA-Niveau weiter ausbauen + Zunahme Intensitäten (EB, GB) ->		Schrittsprünge -> Bergläufe; Intervalle + Cross mit Stöcken		Cross zur Kompensation, Ein- und Auslaufen und GA-Erhaltung						
					Methode				DM (SB/1; SB/2; Fahrtspiel-ext.)		DM (int.)	IM (ext.)	WK	WK					
				Rad	MTB														
					Methode												DM (SB/1; SB/2; Fahrtspiel-ext.)		
				AAT	Schwimmen	Stabilisierung schwimmerischer Grundtechniken (Kraul/Brust)													
						Methode												DM (SB/1; SB/2)	
				Kajak	Touren														
					Methode												DM (SB/1; SB/2)		
				Kraft	Stabi	Funktionelles Krafttraining				Stärkung der Rumpfmuskulatur: Bauch gerade und seitlich		Rücken, Schulterblattmuskulatur							
					AK-KA	Kraftkreise mit eigenem Körpergewicht													
					MK														
				ET	Lauf-ABC + Koordination; Turnen; Inliner (VSA - Geschicklichkeit)		Lauf-ABC, Koordination + Entwicklung versch. Schnelligkeitsformen; Inliner (VSA - Geschicklichkeit)				Spiel + Gymnastik + Turnen		Spiel + Gymnastik + Turnen						

Etappe	AK	Alter	Übergangsperiode Wo 14 - 17		Periode I Wo 18 - 30			Periode II Wo 31 - 39		Periode II Wo 40 - 48		Periode IV Wo 49 - 13									
			April	Re-generatio n	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember		Januar	Februar	März					
ABT	U18	17 bis 18	empfohlene Trainingsmittel empfohlene und -methoden	Ziel		"Grundlagen schaffen"			"Trainingsreize erhöhen"		Transfer in Spezifik		Umsetzung auf Ski		Wettkampfphase						
				Bedeutung - Schwerpunkte - Funktionssysteme - Fähigkeitskomplexe	Kompensation	Aerobe Ausdauer - Entwicklung und Stabilisierung der Grundlagenausdauerfähigkeit, Koordination, VSA-Inliner, Schaffung all-athl. Leistungsvoraussetzungen			Weiterentwicklung der Grundlagenausdauerfähigkeit (Kraftausdauerfähigkeit) - Erhöhung Belastungswiderstand, Steigerung der Belastungsintensität -> Cross mit Stöcken, Schrittsprünge		Einstellen des Sportlers auf die im Wettkampf geforderte Intensität mit entsprechender Zunahme adäquater Trainingsformen		Umsetzung auf Ski -> Fokus auf Technik -> "technik-schulendes Ausdauertraining"		erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen, erste internationale Wettkämpfe						
				Methode Ausdauertraining	ext. Dauermethode	ext. und int. Dauermethode, Koordination, Parcoure			ext. und int. DM + Ext. IM		ext. und int. IM		Motorik, int. IM, WK,		Wettkampf						
				Charakteristische Anforderungen an das Training/Ausdauertraining																	
				6-8 TE/Woche - 1 lange TE/Woche mit ca. 2h Dauer (extensiv) - 2-3 TE mit moderater bis hoher Intensität - eigenständiges Training mehrmals pro Woche - systematische Leistungsüberprüfungen in Labor und Feld																	
				Ski	Frühjahrs-Touren (LL- und Alpinski) Schneeverlängerung?	Skihalle möglich					Skigewöhnung, VSA --> Transfer der GA-Fähigkeiten auf den Ski --> Entwicklung spezifischer Wettkampffähigkeiten		Ausbauen spezifischer Wettkampffähigkeiten		Erreichen einer Kontinuität im Wettkampf						
					Methode	DM (SB/11)			DM (SB/11)			DM (SB/11; SB/12; Fahrtspiel-ext.)		DM (int.)		IM (ext.-->int.)		WK		WK	
					S/R/C	Roller	Technik			Entwicklung GA-Niveau		GA-Niveau weiter ausbauen + Zunahme spezifische Kraft (EB-K)									
				Methode		DM (SB/11; SB/12; Fahrtspiel-ext.)			DM (int.)		IM (ext.-->int.)		WK		WK						
				Cross	Wanderungen, Touren, KB-Läufe	lange ruhige Läufe mit entsprechender Geländewahl; im Verlauf: Skigang Touren -> Cross mit Stöcken -> Schrittsprünge			-> Bergläufe; Intervallläufe auf der Bahn; ausgewogene KB-SB-EB-Nutzung		GA-Niveau weiter ausbauen + Zunahme Intensitäten (EB, GB) -> Intervalle + Cross mit Stöcken		Cross zur Kompensation, Ein- und Auslaufen und GA-Erhaltung								
					Methode	DM (SB/11; SB/12; Fahrtspiel-ext.)			DM (int.)		IM (ext.-->int.)		WK		WK						
				Rad	lange ruhige Ausfahrten auf Strasse	MTB															
					Methode	DM (SB/11)		DM (SB/11; SB/12; Fahrtspiel-ext.)													
				AAT	Schwimmen	regenerativ Schwimm-einheiten	Stabilisierung Schwimmtechnik -> längere Schwimmeinheiten Kraul														
					Methode	DM (SB/11; SB/12)															
				Kajak		Touren															
Methode	DM (SB/11; SB/12)																				
Kraft	Stabi	Funktionelles Krafttraining ganzjährig													Funktion		Stärkung der Rumpfmuskulatur: Bauch gerade und seitlich		Rücken, Schulterblattmuskulatur		
	AK-KA	Kraftkreise mit eigenem Körpergewicht + Gewichten																			
	MK	Heranführen an MK-Training --> Technikerlernung mit kleinen Gewichten			spezielles Krafttraining		Integration														
ET	Gymnastik, Spiel	Lauf-ABC + Koordination; Turnen + Inliner (VSA - Geschicklichkeit)		Lauf-ABC, Koordination + Entwicklung versch. Schnelligkeitsformen; Inliner (VSA - Geschicklichkeit)			Spiel + Gymnastik				Spiel + Gymnastik										

Etappe	AK	Alter	Übergangsperiode Wo 14 - 17		Periode I Wo 18 - 30			Periode II Wo 31 - 39		Periode III Wo 40 - 48		Periode IV Wo 49 - 13						
			April		Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März			
ANT	U20	19 bis 20	Ziel	Regeneration	"Grundlagen schaffen"			"Trainingsreize erhöhen"		Transfer in Spezifik	Umsetzung auf Ski	Aufbau-WK und Formauspägung		Hauptwettkampfphase				
			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 aeroben/anaeroben Schwelle		Einstellen des Sportlers auf die im Wettkampf geforderte Intensität - Verbesserung der Toleranz- und Kompensationsfähigkeit gegenüber sauren Stoffwechselprodukten (Laktatverträglichkeit)	Verbesserung der Toleranz- und Kompensationsfähigkeit gegenüber sauren Stoffwechselprodukten (Laktatverträglichkeit und -pufferung)	Ausprägung der Tempohärte über die WK Distanzen - Ausbau der Toleranz gegenüber sauren Stoffwechselprodukten auf WK Distanzen		Abrufen der Höchstleistung				
			Methode Ausdauertraining	ext. Dauermethode	ext. und int. Dauermethode, Motorik			ext. und int. DM + Ext. IM, Motorik		Wiederholungsmethode, ext. und int. IM, Motorik	Motorik	int. IM, WK, Motorik		Wettkampf				
			Charakteristische Anforderungen an das Training/Ausdauertraining															
			6-10 TE/Woche - 1-2 lange TE/Woche mit 2-2,5h Dauer (extensiv) - 2 TE/Tag an ausgewählten Tagen der Woche- eigenständiges Training mehrmals pro Woche - systematische Leistungsüberprüfungen in Labor und Feld															
			S/R/C	Ski	Frühjahrs-Touren (LL- und Alpinski) Schneever-längerung?	Skihalle/Lehrgänge					Skigewöhnung, VSA --> Transfer der GA-Fähigkeiten auf den Ski --> Entwicklung spezifischer Wettkampffähigkeiten		Ausbauen spezifischer	Wettkampffähigkeiten		Erreichen der Topform für WK-Höhepunkt		
				Methode	DM (SB/11)	DM (SB/11, SB/12)					DM (SB/11; SB/12; Fahrtspiel-ext.)		DM (int.)	IM (ext.-->int.)		WK	WK	WK
				Roller		KB - SB/K Einheiten					Entwicklung GA-Niveau		GA-Niveau weiter ausbauen + Zunahme spezifische Kraft (EB-K)					
			Methode		DM (SB/11; SB/12; Fahrtspiel-ext.)					DM (int.) EB/EB-K	IM (ext.-->int.)	WK	WK	WK				
			Cross	Wanderungen, Touren, KB-Läufe	lange ruhige Läufe SB(11) mit entsprechender Geländewahl, Skigang Touren --> Cross-Imi --> Bahnläufe			--> Bergläufe; Intervallläufe auf der Bahn --> Wettkämpfe; ausgewogene KB-SB-EB-Nutzung		GA-Niveau weiter ausbauen + Zunahme Intensitäten (EB, GB) --> Intervalle + Cross mit Stöcken		Cross zur Kompensation,		Cross zur Kompensation, Ein- und Auslaufen und GA-Erhaltung				
Methode	DM (SB/11; SB/12; Fahrtspiel-ext.)			DM (int.)	IM (ext.-->int.)	WK	WK	WK										
empfohlene Trainingsmittel und -methoden	Rad	lange ruhige Ausfahrten Strasse	Strasse	+ MTB	MTB													
		Methode	DM (SB/11)		DM (SB/11; SB/12; Fahrtspiel-ext.)													
	AAT	Schwimmen	regenerative Schwimm-einheiten	Stabilisierung Schwimm-technik	längere Schwimm-einheiten Kraul													
		Methode	DM (SB/11; SB/12)															
Kajak	regenerative Touren	Touren																
	Methode	DM (SB/11; SB/12)																
Stabi	Funktionelles Krafttraining ganzjährig																	
Kraft	AK-KA	Stärkung der Rumpfmuskulatur: Bauch gerade und seitlich Rücken, Schulterblattmuskulatur																
	MK	Struktur schaffen																
	ET	Gymnastik, Spiel	Lauf-ABC + Koordination; Turnen + Inliner (VSA - Geschicklichkeit) + Entwicklung versch. Schnelligkeitsformen;			Lauf-ABC, Koordination Inliner (VSA - Geschicklichkeit)		Spiel + Gymnastik		Spiel + Gymnastik								

Etappe	AK	Alter	Übergangsperiode Wo 14 - 17		Periode I Wo 18 - 30				Periode II Wo 31 - 39			Periode II Wo 40 - 48		Periode IV Wo 49 - 13												
			April		Mai		Juni		Juli		August		September	Oktober		November		Dezember		Januar		Februar		März		
HLT	Senioren	24 - ?	Ziel	Regeneration	"Grundlagen schaffen" (18-27)				"Trainingsreize erhöhen" (28-37)				Transfer in Spezifik, Umsetzung auf Ski (38-47)		Aufbau-WK und Formauspägung (48-01)		Hauptwettkampf-phase (02-07)		Erhaltung der WK Leistung (08-13)							
				Bedeutung - Schwerpunkte - Funktionssysteme - Fähigkeitskomplexe	Unterstützung der Regenerationsprozesse, Kompensation, "Erhalt" Aerobe Ausdauer	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 aeroben/anaeroben Schwelle				Einstellen des Sportlers auf die im Wettkampf geforderte Intensität - Verbesserung der Toleranz- und Kompensationsfähigkeit gegenüber sauren Stoffwechselprodukten (Laktatverträglichkeit und -pufferung)		Verbesserung der Toleranz- und Kompensationsfähigkeit gegenüber sauren Stoffwechselprodukten (Laktatverträglichkeit und -pufferung)		Ausprägung der Tempohärte über die WK Distanzen - Ausbau der Toleranz gegenüber sauren Stoffwechselprodukten auf WK Distanzen		Abrufen der Höchstleistung						
				Methode Ausdauertraining	ext. Dauermethode	ext. und int. Dauermethode, Motorik				ext. und int. DM + Ext. IM, Motorik				Wiederholungsmethode, ext. und int. IM, Motorik		Motorik		int. IM, WK, Motorik		Wettkampf						
			Charakteristische Anforderungen an das Training/Ausdauertraining				7-12 TE/Woche - 1-2 lange TE/Woche mit 2,5-3h Dauer und länger (extensiv) - 2 TE/Tag an mehreren Tagen der Woche - eigenständiges Training mehrmals pro Woche - systematische Leistungsüberprüfungen in Labor und Feld																			
			empfohlene Trainingsmittel empfohlene und -methoden	Ski	Frühjahrs-Touren (LL- und Alpinski) Schneever-längerung?	Lehrgänge				Transfer der GA-Fähigkeiten auf den Ski --> Entwicklung spezifischer Wettkampffähigkeiten						Ausbauen spezifischer Wettkampffähigkeiten		Erreichen der Topform für WK-Höhepunkt								
				Methode	DM (SB/11)				DM (SB/11)				DM (SB/11; SB/12; Fahrtspiel-ext.)		DM (int.) IM (ext.-->int.) WK WK WK											
				S/R/C	Roller	KB - EB/K Einheiten; Technik				Entwicklung GA-Niveau + spezifische Kraft				GA-Niveau weiter ausbauen + Zunahme spezifische Kraft (EB-K)												
				Methode	DM ext. (SB/11; SB/12); DM int. (EB/13; FS-ext.); IM ext.(EB,EB-K/14)				IM (ext.-->int.) EB-K, GB-K				WK WK WK													
				Cross	Wanderungen, Touren, KB-Läufe	lange ruhige Läufe SB(11) mit entsprechender Geländewahl, Skigang Touren --> Cross-Imi --> Bahnläufe				--> Bergläufe; Intervallläufe auf der Bahn --> Wettkämpfe; ausgewogene KB-SB-EB-Nutzung				GA-Niveau weiter ausbauen + Zunahme Intensitäten (EB, GB) --> Intervalle + Cross mit Stöcken		Cross zur Kompensation, Ein- und Auslaufen und GA-Erhaltung		Cross zur Kompensation, Ein- und Auslaufen und GA-Erhaltung								
				Methode	DM ext. (SB/11; SB/12); DM int. (EB/13; FS-ext., lange Intervalle)				DM (int.) IM (ext.-->int.) WK WK WK																	
				Rad	lange ruhige Ausfahrten Strasse	Strasse + MTB				Strasse + MTB																
				Methode	DM (SB/11)				DM (SB/11; SB/12; Fahrtspiel-ext.)																	
				AAT	Schwimmen	regenerative Schwimm-einheiten	Stabilisierung Schwimmtechnik				längere Schwimm-einheiten Kraul															
				Methode	DM (SB/11; SB/12)																					
Kajak	regenerative Touren	lange Touren																								
Methode	DM (SB/11; SB/12)																									
U23		21 - 23	Stabi	Funktionelles Krafttraining ganzjährig																						
			Kraft	AK-KA	4-6 Wo Kraftausdauer				6 Wo Kraftausdauer				Stärkung der Rumpfmuskulatur: Bauch gerade und seitlich		Rücken, Schulterblattmuskulatur											
			MK	4-6 Wo Hypertrophie/Maximalkraft-Training				3-6 Wo Schnellkrafttraining + spezielles Krafttraining				IK-Training in der gesamten Wettkampfperioden		IK-Training in der gesamten Wettkampfperioden												
			ET	Gymnastik, Spiel	Lauf-ABC + Koordination; Turnen				Lauf-ABC, Koordination + Gym.				Spiel + Gymnastik		Spiel + Gymnastik											