

ÖSV-Langlauf/Biathlon Trainingsleitfaden

Schüler

(11Jahre/K12 - 14 Jahre/S15)

GRUNDSÄTZE

Das richtige Erlernen und Festigen der Skilanglauftechnik in Kombination mit regelmäßigem, vielseitigem Training und freudvollem Lernen steht in diesem Alter an oberster Stelle.

LERNEN

Schlagwort dieser Trainingsstufe

Ein altersgerechtes, freudbetontes Nachwuchstraining bildet die Basis im Schüleralter.

Nachwuchstraining ist KEIN reduziertes Erwachsenentraining und unterscheidet sich klar bei den Inhalten.



STUFENANSICHT

Höchstleistungen	Damen Herren	>22J.	Medaillen gewinnen	SPORT EIN LEBEN LANG
	Unter 23 Junioren	19J.-22J.	Medaillen gewinnen Höchstleistungen entwickeln Lernphase 3 (Absicherung Feinstform)	FÜR DAS LEBEN VORBEREITET
Grundlagen legen	Jugend	15J.-18J.	Allgemeines- & sportartspezifisches Training in guter Abstimmung Lernphase 2 (Absicherung Feinform, Entwicklung Feinstform)	
	Schüler	11J.-14J.	Polysportives Training steht noch immer im Vordergrund Sportartverwandte- & sportartspezifische Trainingsschwerpunkte, Wintersportprojekte Lernphase 1-2 (Absicherung Grobform, Entwicklung Feinform)	
	Kinder	08J.-10J.	Polysportives Training steht im Vordergrund Sportartverwandte Trainingsschwerpunkte, Sportartspezifische- & Wintersportprojekte Lernphase 1 (Grobform)	
	Bambini	<08J.	Einstieg in den Sport Vielseitiges bewegen mit Familie, Freunde & Verein Lernphase 0 (Grobstform)	

SCHWERPUNKTE SCHÜLERALTER

- Ausbildung allgemeiner und spezieller Ausdauergrundlagen
 - Polysportives- und vielseitiges Ausdauertraining forcieren
 - Hohe Trainingsanteile mit lockerer Intensität forcieren
 - Entwicklung der schnellen Intensität mittels Spielformen, sowie ein ständiges Spielen mit hohen Geschwindigkeiten und hoher Bewegungsqualität bei kurzer Belastungsdauer
- Entwicklung der Schnelligkeit
 - Im Vordergrund steht noch immer die Entwicklung der allgemeinen Schnelligkeit
 - Wichtig: Techniktraining steht vor der Entwicklung der spezifischen Schnelligkeit
- Entwicklung der allgemeinen Athletik
- Differenziertes Lerntraining vor konditionsorientiertem Techniktraining. Viele verschiedene Bewegungsansteuerungen mit unterschiedlichen Aufgaben erzwingen, um die notwendige Ansteuerungskompetenz für das Jugendalter zu erhalten. Die technische Entwicklung sollte bereits Richtung Absicherung der wichtigsten Knotenpunkte in der Feinform gehen.

- Klassiktechnik als Voraussetzung für die Skatingtechnik
 - Weniger Balancegefühl und Gleichgewicht notwendig
 - Stärkere organische Belastungen sind möglich
 - höhere Anforderung an Schnellkraft sind gegeben
 - Laufen mit niedrigerer Herzfrequenz ist möglich
- Schüler sollten freiwillig trainieren und nicht unter dem Druck der Eltern oder/und eines Trainers stehen. Sie entwickeln allmählich die Motivation und Willensstärke, um systematischer trainieren zu wollen.
- Das Training mit Schülern muss altersgemäß und an die psychophysische Verfassung eines Kindes angepasst werden. Auch der Inhalt sollte dem biologischen Alter, dem Trainingsalter, der Trainingsreife und dem Leistungsniveau angepasst sein.
- Es darf zu keiner zu frühen „Talentselektion“ kommen. Zu berücksichtigen ist das kalendarische/biologische Alter (ob retardiert oder akzeleriert), sowie das Trainingsalter.
Daher sollte aus den oben genannten Gründen kein Schüler zu früh als nicht talentiert vom Training ausgeschlossen werden!

Neben der Entwicklung der Belastungsverträglichkeit durch hauptsächlich allgemeines, aber bereits auch spezifisches Ausdauer- und Krafttraining, sowie dem Erlernen und der Stabilisierung aller Lauftechnikelemente, bilden noch immer die Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten und die Schnelligkeitsentwicklung, die zentralen Bestandteile dieser Altersstufe.

ENTWICKLUNG DER MOTORIK

SCHNELLIGKEIT

Die drei verantwortlichen Bereiche für das Zustandekommen von schnellstmöglichen Bewegungen:

- Die Muskulatur für die Bewegungsarbeit
- Das zentrale und periphere Nervensystem (Gehirn, Nervenleitungen, Motoneurone) für die Steuerung (Koordination) der Muskulatur
- Die psychischen Antriebs- und Willenskräfte, die in Form der neuronalen Aktivierung die Koordinationsprozesse in Gang setzen

Auch bei der Schulung und Ausprägung der Schnelligkeit gelten, wie bei allen konditionellen Fähigkeiten, die gleichen Aufgaben und Ziele.

- Die Schnelligkeit ist eine entscheidende Basisleistung für Erfolge im Hochleistungsbereich.
- Stetig steigende Geschwindigkeiten und die vermehrte Anzahl der neuen Wettkampfformen Sprint und Massenstart, in denen Sprintqualitäten von höchster Bedeutung sind, erfordern eine Ausprägung auf höchstem Niveau.
- Im Kindertraining wird die Schnelligkeit vorwiegend mit allgemeinen Trainingsmitteln und später auch auf Skiern trainiert.

Allgemeine Grundsätze des Schnelligkeitstrainings

- Qualität geht vor Quantität. Durchführung mit höchster Intensität und Bereitschaft. Konzentration und Wille sind voll auf die Ausführungsgeschwindigkeit (nur nebenbei auf die Technik) gerichtet.
- Ergänzend zu den Bewegungsformen mit maximalen Bewegungstempo sollten auch Geschwindigkeitsvariationen im submaximalen Bereich zum Einsatz kommen, um Bewegungen besser spüren und ansteuern zu können.
- Werden Schnelligkeitsübungen im spezifischen Bereich technisch noch nicht beherrscht, müssen diese zunächst im mittleren und submaximalen Intensitätsbereich erlernt und anschließend erst im maximalen Bereich angewendet werden.

Spezielle Grundsätze im Schülerbereich:

- Die Schnelligkeitsschulung muss im Schüleralter unbedingt konsequent weitergeführt und das im Kinderalter erworbene Niveau intensiv weiterentwickelt werden.
- Training bei Schülern sollte grundsätzlich in allen praktischen Anwendungsbereichen, sowohl schnelligkeitsorientiert als auch vielseitig koordinativ gestaltet werden.
- Von Anfang an sollte bei Schnelligkeitsübungen mit dem Nachwuchs auf qualitativ gute, ökonomische und möglichst kraftsparende Bewegungsausführungen geachtet werden.
- Auch Schüler lieben noch die Abwechslung und Vielseitigkeit, deshalb gilt es weiterhin neben gezielten Übungen, viele abwechslungsreiche Spaßformen anzuwenden.
- Bekanntlich müssen Übungen zur Schnelligkeitsverbesserung stets mit höchster Intensität durchgeführt werden. Bei Ermüdungserscheinungen sollte jedoch sofort abgebrochen werden, damit sich keine falschen Muster im Gehirn einprägen. Das Gehirn lernt auch submaximale Geschwindigkeiten!
Sprint-, Spiel- und Staffeldistanzen bei 8–12jährigen höchstens 20 m, bei 13–15-Jährigen 20–40 m und ab 15/16 Jahren maximal 60 m.
- Ausreichende Pausen von ca. 1–6 Minuten (mindestens 1:10) zwischen Schnelligkeitsübungen einhalten. Bei Staffelläufen kann die Erholungszeit gut über die Teamgröße reguliert werden.

Weitere Richtlinien

- Schnelligkeitsübungen vor allen anderen Trainingseinheiten.
- Schnelligkeitstraining in einer Trainingseinheit möglich als alleiniger Inhalt und als Komplextraining, d.h. spezifische Schnelligkeitsübungen direkt in das Techniktraining integrieren.
- Bei Schnelligkeitstraining als alleiniger Trainingsinhalt: viel Zeit lassen, inkl. lange Pausen.
- Schnelligkeitstraining 1-3 x pro Woche (Regeneration ca. 48 – 72 Std.). Schnelligkeitsübungen in geringer Anzahl können täglich durchgeführt werden (umfassendes Training nur 1 - max. 3x/Woche)
- Stets zu berücksichtigen:
 - Unterschiedliche Schnelligkeitsarten: Sowohl reine Schnelligkeitsübungen als auch sportartspezifische-, technikleistungsnahe Übungen durchführen.
 - Alle Hauptmuskelgruppen miteinbeziehen.
 - Alter und Leistungsstand berücksichtigen
 - Individuelle Stärken und Schwächen fördern.

Trainingsmethoden und Trainingsformen

Vorschlag zur Schulung azyklischer Zeitprogramme:

Übungen für Beinmuskulatur:

- Nieder-Hoch-Sprünge aus 10–20 cm Höhe
- Prellende Sprünge
- Ein- und Beidbeinsprünge

Übungsbedingungen:

- Nur mit eigenem Körpergewicht
- Mit Körpergewichtsentlastung (z.B. Zugspinnen, Partnerunterstützung)

Intensitäten:

- maximal und supramaximal

Umfänge:

- 3–6 Wiederholungen; 2–3 Serien

Pausen:

- ca. 10–20 sec zwischen jedem Nieder-Hochsprung und ca. 5 Min. zwischen den Serien

Trainingseinheiten/Periodisierung:

- 2x pro Woche, jeweils 4 Wochen Training - 4 Wochen Pause usw., ganzjährig. Somit: Immer 4 Wochen lang vermehrt Sprünge (azyklisch), zyklische Zeitprogramme reduziert und ergänzend, anschließend genau umgekehrt.

Vorschlag Schulung zyklischer Zeitprogramme:

Übungen:

- Skilanglauf Klassik & Skating
- Fuß- und Handtapping, Fußgelenks-Dipping
- Ergometerfahren ohne Widerstand mit max. Trittfrequenz
- Übungen aus dem Lauf-ABC (wie Anfersen, Einbeinkniehebe, Skippings am Ort und mit Übergang in den Lauf und/oder verschiedenem Untergrund, Hopserläufe, Wechselsprünge, Schrittsprünge), fliegende 10–20 m Sprints

Übungsbedingungen:

- Durchführung unter normalen Bedingungen ohne zusätzliche Hilfestellung
- Erleichterte Bedingungen wie z.B. Bergabläufe, Zugläufe
- Erzwungene Frequenzvorgaben z.B. Laufbänder, Ergometer, ...

Intensitäten:

- Maximal und supramaximal

Umfänge:

- Für Tapping, Dippings, Lauf-ABC-Übungen, usw.: 6-20 Wiederholungen, 2-3 Serien
Für fliegende Sprints: z.B. 4-6x 10m oder 3-4x 20m bei 2-3 Serien
Für maximale/supramaximale Trittfrequenzen: 3-6 sec
- Pausen:
ca. 1–3 Min., zwischen den Serien 3–5 Min.
- Trainingseinheiten/Periodisierung:
2x pro Woche, jeweils 4 Wochen Training - 4 Wochen Pause usw., ganzjährig.
Somit: Immer 4 Wochen lang vermehrt zyklische Zeitprogramme. Sprünge (azyklisch) reduziert und ergänzend, anschließend genau umgekehrt.

KRAFT

Durch Verbesserungen des Skimaterials und der Loipenpräparation sowie der prinzipiell zu beobachtenden Weiterentwicklung der Leistungsfähigkeit der Athleten hat sich in den letzten Jahren die Laufgeschwindigkeit deutlich erhöht.

Die Zunahme von Wettkämpfen mit Massenstartcharakter unterstützt diesen Trend und es werden dadurch immer höhere Anforderungen an Kraft, Schnellkraft und Technik der Athleten gestellt.

End- und Zwischenspurtsituationen treten mehr denn je auf und es wird zukünftig immer entscheidender sein, sich gezielt auf diese Rennsituationen vorzubereiten.

Geht man also von dieser Entwicklung aus und betrachtet außerdem die leistungsstrukturellen Anforderungen im Langlauf, wird klar, dass man einen verstärkten Fokus auf die Kraft- und Schnelligkeitsentwicklung legen muss.

Bezogen auf das jeweilige Alter, müssen die verschiedenen Formen/Methoden des Kraft- und Schnelligkeitstrainings (Kraftausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft, ...) und weiterer spezieller Inhalte entsprechend aufgebaut werden.

Ziele des Krafttrainings im Schüleralter

- Ausgleich muskulärer Dysbalancen (z.B. Haltungskorrektur nach Wachstumsphasen)
- Die Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und langfristige Reduzierung des Verletzungsrisikos. Auch Prävention von Verletzungen des Muskel-Sehnen-Apparats.
- Kapillarisation und Verbesserung des aerob-anaeroben Stoffwechsels (lokale Muskelausdauer)
- Muskelaufbau (Hypertrophie)

Die allgemeinen Kraftfähigkeiten stellen eine wichtige Basisleistung zum rationalen Erlernen und zur Vervollkommnung der Lauftechnik dar und schaffen erfolgsversprechende physische Leistungsvoraussetzungen für das Jugend- und Erwachsenenentraining.

Methodische Grundsätze beim Krafttraining im Schüleralter

- Die Schulung aller Muskelgruppen auch im Schülerbereich weiterführen. Schwerpunkt liegt auf die schwächere Haltemuskulatur (Rücken, Bauch, Schulter)
- Auswahl abwechslungsreicher, spielerischer Übungen (keine Variation über allmähliche Belastungssteigerung).
- Korrekte Ausführung beachten, um Fehlbelastungen vor allem der Wirbelsäule zu vermeiden.
- Die Übungen sollten oft mit der Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit gekoppelt werden.
- Wohl dosiertes Bewegungstempo wählen (sowohl kurze schnelle Reize als auch gemäßigt längere Belastungen).
- Ausreichende Pausen, um die Durchführungsqualität aufrecht zu erhalten.
- Die ideale Wiederholungszahl im Schüleralter liegt bei 6-15.
- Inhalt: Boden- und Gerätturnen, Hindernisturnen, Schiebe- und Ziehkämpfe, Seilspringen sowie unterschiedliche Sprungformen in verschiedensten Variationen, Übungen mit verschiedenen Klein- und Großgeräten (Klettertaue, Sprossenwände, Langbänke, Gymnastikbälle, Medizinbälle, usw.), Treppenläufen mit verschiedenen koordinativen Aufgabenstellungen, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und koordinativen Anteilen (funktionelles Krafttraining),...

Neben dieser allgemeinen Schulung ist bereits frühzeitig die Anwendung von Übungen zur spezifischen und kontrollierten Verbesserung einzelner Muskelgruppen erforderlich, und zwar möglichst korrekt durchgeführt mit richtig dosierten Programmen, da mit allgemeinen und spielerischen Übungen muskuläre Schwachstellen oft nicht erreicht werden.

Trainingsmethode:

Die Übungen können methodisch entweder in Form eines Zirkeltrainings (20 Sek. Belastung - 40 Sek. Pause, oder 30 Sek. Belastung - 30 Sek. Pause) oder einzeln in Form eines Stationstrainings mit jeweils 6-15 Wiederholungen durchgeführt werden.

Zweimal wöchentlich ist ein Training mit 6–15 Übungen mit 2-3 Sätzen zu empfehlen, wobei auf den Rumpfbereich die doppelte Anzahl an Übungen fallen sollte.

Die Empfehlung zur Bewegungsgeschwindigkeit ist langsam bis zügig, Sprungformen sollen schnell durchgeführt werden.

Beispielhafte Übungen zu den einzelnen Muskelgruppen:

Bein- und Hüftmuskulatur:

- Ausfallkniebeugen links und rechts
- Kniebeugen
- Strecksprünge
- Heben in Ballenstand links und rechts

Bauchmuskulatur:

- Sit-ups gerade
- Schräge Sit-ups nach links und rechts
- In Rückenlage Beine nach rechts und links ablegen
- In Rückenlage Beine hochstrecken (Gesäß abheben)

Rücken-, Hüft- und Gesäßmuskulatur:

- In Bauchlage Oberkörper gestreckt leicht anheben
- Im Vierfüßlerstand Arm-Bein-Heben über Kreuz
- Im Vierfüßlerstand „Staubsauger“
- Im Stützsitz Hüftheben (auch aus Rückenlage)
- In Bauchlage Brust-Armbewegung

Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur:

- Knielieggestütz oder Liegestütz normal
- Liegestütz rücklings
- Im Seitliegestütz Bein abspreizen
- Mit-/ohne Theraband Training der Schulterblattfixatoren
- Therabandübung Arme seitheben, frontheben
- Zugübungen mit Theraband

Nach Erreichen eines guten Kraftniveaus werden Übungen, teils auch bekannte Übungen unter erschwerten Bedingungen, mit labilem Untergrund (Slackline, Gleichgewichtskissen, ...) durchgeführt und es ergeben sich dadurch neue Reize auf die Muskulatur.

Am Ende des Schüleralters wird das spezifische Krafttraining am Skiroller in das Training aufgenommen. In den Herbstmonaten wird spezifisches-, mit dem regelmäßigen allgemeinen Krafttraining kombiniert. Spielerisches Schub- und Beintraining wird vorwiegend im flachen- bis leicht steigendem Gelände durchgeführt mit zu Beginn kürzerer Intervalldauer.

Wichtige zu entwickelnde Kompetenzen im Schüleralter:

- Schulung des Gleichgewichts in Kombination mit Rumpfkrafttraining und Stabilisationstraining
- Plyometrisches Training in Form von spielerischem Üben (z.B. Seilspringen, Sprungserien über kleine Hindernisse) mit dem Fokus auf die richtige Landetechnik, aber ohne Zusatzlast
- Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht/Zusatzgeräten (z. B. Medizinball)
- Freihanteltraining mit dem Fokus auf die richtige Ausführungstechnik, am Ende des Schüleralters mit leichtem Zusatzgewicht (richtige Technik erlernen!)
- Boden- und Geräteturnen
- Am Ende des Schüleralters, Schub- und Beintraining in der Spezifik

AUSDAUER

Die Ausdauer ist die Fähigkeit, eine Dauerbelastung möglichst lange durchzuhalten und stellt die Basis für eine möglichst schnelle Wiederherstellung nach Belastungen dar. Sie wird auch als Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung beschrieben.

Die Ausdauerleistungsfähigkeit wird maßgeblich durch die aeroben und anaeroben energieliefernden Prozesse im Körper beeinflusst.

Auch wenn bei den meisten sportlichen Belastungen eine Kombination aus diesen beiden Formen auftritt, sollte man beim Training zwischen primär aerober und anaerober Ausrichtung unterscheiden, um zielgerichtet Leistungsvoraussetzungen zu entwickeln.

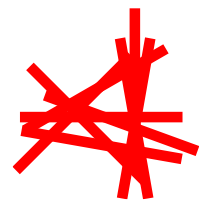
Wird in der Trainingspraxis über Ausdauer gesprochen, ist in der Regel die aerobe Ausdauer gemeint. Dabei gilt die maximale Sauerstoffaufnahme als Kriterium zur Beurteilung des aeroben Ausdauerleistungsvermögens.

Oft wird im Kindes- und Jugendalter der Trainingsfokus mehr auf die Entwicklung der Koordination, Schnelligkeit und Technik gelegt als auf die Verbesserung der Ausdauerfähigkeit.

Nachwuchstrainer vertreten häufig die Meinung: „Ausdauer kann man auch später noch entwickeln.“

Da in Sportarten wie Langlauf eine langfristige Entwicklung der aeroben Ausdauer notwendig ist, ist diese plakative Aussage somit nicht ganz passend.

Im Schüleralter ist eine vielseitige, abwechslungsreiche und freudbetonte Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit bereits in diesen jungen Jahren sinnvoll und notwendig.



- Für eine aerobe Ausdauererschulung gibt es höchstens einen zu späten, aber keinen zu frühen Beginn
- Die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit ist bei den Mädchen im 12./13., bei den Burschen im 13./14. Lebensjahr am besten trainierbar
- Das Ausdauertraining sollte vor allem aufgrund der in späteren Jahren sehr relevanten, systematischen Umfangsteigerung, bereits im Schüleralter vorbereitet werden.

Aerobe Kapazität

Der kindliche Organismus ist prädestiniert für die Ausbildung der Grundlagenausdauer. Das zeigt sich darin, dass Kinder bei aeroben Ausdauerbelastungen besser Fettsäuren verstoffwechseln können als Erwachsene. Es spricht also nichts dagegen mit Kindern auch längere Ausdauerbelastungen durchzuführen. Mit Blick auf die richtige Belastungsintensität (für längere Einheiten sehr extensiv) können im Schüleralter schließlich Ausdauerfähigkeiten entwickelt werden, die das Niveau der Trainingsqualität im weiteren Trainingsverlauf maßgebend mitbestimmen.

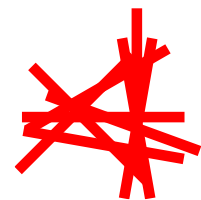
Bestes Beispiel dafür sind Entwicklungsverläufe von Sportlern (Bjoergen, Klaebo, etc.), die bereits sehr früh in ihrer Kindheit mit „unbewussten“ Ausdauerseinheiten, wie z. B. Wochenendwanderungen/-touren oder Trekkingurlaube mit den Eltern, konfrontiert waren. Jegliche Form der Bewegung kann hier also nur förderlich für den weiteren Entwicklungsverlauf des Sportlers sein.

Anaerobe Kapazität

Ganz entgegen den Voraussetzungen des Kindes für aerobe Belastungen ist die Fähigkeit mit Belastungen umzugehen, die eine hohe Anhäufung von Laktat mit sich bringen. Zum einen ist die Laktateliminierung beim Kind im Vergleich zum Erwachsenen verringert, zum anderen ist die Stresshormonausschüttung (Adrenalin Spiegel) bei anaeroben Belastungen und dementsprechend hohen Laktatspiegeln im Vergleich zu älteren deutlich erhöht und nicht zu unterschätzen.

Daher ergeben sich folgende Konsequenzen für das Training

- Der Fokus in diesem Alter sollte klar beim Grundlagentraining liegen. Alle Varianten der Dauerethode (Geländelauf, Waldlauf, Orientierungslauf, Fahrtspiel, Skiwanderung) sind zu verwenden.
- Vorwiegend allgemeine Trainingsmittel verwenden (Lauf, Rad, Schwimmen usw.) und abwechslungsreich trainieren!
- Ski und Skiroller sind nur bei korrekter Ausführung und guter Bewegungsqualität als Trainingsmittel für das aerobe Ausdauertraining heranzuziehen. Die Qualität der Technik bestimmt die Belastungsdauer der Trainingseinheit.
- Die Belastungsintensität ist vor allem zu Beginn dieses Alters noch schwer mit der Herzfrequenz zu steuern, deshalb Geschwindigkeitsvorgaben oder Steuerung über die Atmung.



„Es wird so gelaufen, dass man sich mit den Mitläufern noch in zusammenhängenden Sätzen unterhalten kann und dabei nicht in Atemnot gerät.“

- Langandauernde anaerobe Belastungen mit hohen Laktatanstiegen und hoher Stresshormonausschüttung sind zu vermeiden.
 - Das Training des „Stehvermögens“ hat im Schüleralter ebenso wenig verloren, wie Tempo- oder Tempowechselläufe über 600-1000 m, weil sie nicht den psychophysischen Voraussetzungen dieser Altersstufe entsprechen.
 - Als Trainingsmethode bieten sich die extensive Dauermethode und die intensive Kurzzeitintervallmethode an. Bei intervallartigen Belastungen wie kleinen Spielen, kleinen Mannschaftsspielen, Staffeln, usw. sollen längere anaerobe Belastungen möglichst vermieden werden, es gilt die Pausengestaltung zu beachten. Bei Staffeln liegt der Fokus auf Kurzzeitintervalle (20-40 Sekunden) mit entsprechender Pausenlänge.
 - Im Schüleralter soll der Mut und das Verständnis vorhanden sein, den Sportlern längere Pausen zwischen den Belastungen zu geben. Dies gestaltet sich erst im späteren Alter anders, wo dann der Fokus klar darauf liegt, so lange als möglich in der gewünschten Intensität zu trainieren und somit die Pausengestaltung gerne reduziert wird. (z.B.: Statt 30 Sek. Belastung & 30 Sek. Pause, besser 30 Sek. Belastung und 60-90 Sek. Pause wählen.
- Im Schüleralter ist essenziell, zuerst die Wiederholungen zu steigern, als die Pausendauer zu verringern. Anderenfalls ist es ein klares Abzielen das Stehvermögen zu trainieren und nicht geschwindigkeitsorientiert zu denken!

Aufgliederung der Jahres-Gesamtstunden

	11 JAHRE		bis	14 JAHRE	
	%	h		%	h
AUSDAUER	76,5	210,5	80	300	
SPEZIFISCHE AD	54	148,5	60	225	
ALLGEMEINE AD	22,5	62	20	75	
ATHLETIK	8,5	23,5	10	37,5	
SCHNELLIGKEIT	2	5,5	2	7,5	
ERGÄNZUNG	13	35,5	8	30	
GESAMT	100	275	100	375	

Erläuterung Tabelle

- AUSDAUER: Allgemeine Ausdauer (Rad, Sonstiges, Inlineskaten, Spiel, ...) Spezifische Ausdauer (Ski KL/SK, Roller KL/SK, Lauf/Imitation)
- ATHLETIK: Allg. Kraft (KA - HY) und Rumpfkraftigung (HÜ)
- SCHNELLIGKEIT: Sprints a´ max. 10sek, Sprünge Schnellkraft (max. 10WH)
- ERGÄNZUNG: Koordination, Technik allg. & spezifisch

WEITERE BLICKPUNKTE ZUM TRAINING

Allgemeine und polysportive Ausbildung

In diesem Alter überwiegen die allgemein ausgerichteten Trainings Schwerpunkte. Eine polysportive Ausbildung bringt einen großen Schatz an Bewegungserfahrung im koordinativen Bereich, sowie die notwendige Abwechslung im konditionellen Bereich mit sich und ist im Nachwuchssport unumgänglich. Vorwiegend sollen Sportarten betrieben werden, die konditionell und auch koordinativ als ideale Vorbereitung für das Langlaufen dienen.

Zum Beispiel:

Leichtathletik	Inlineskaten
Rad/Mountainbiken	Schwimmen
Kajak/Paddeln	Boden- und Gerätturnen
Kleine-/Große Spiele	

Nach dem Erreichen der Lernphase I (Grobform) im Kinderalter, werden die angeeigneten Grundkenntnisse im Schüleralter erweitert und versucht, die Lernphase II (Feinform) zu erreichen.

Das Ziel der Lernphase II (Feinform) zielt klar darauf ab, dass diese Sportarten im späteren Trainingsalter, in Form von z.B.: extensiven Ausdauereinheiten, ideal im Training eingesetzt werden können und die Belastung dabei gering gehalten wird.

Spezifische Ausbildung

Erst in den Sommermonaten beginnt die spezifische Technik-Lernphase. Die Wiederholung und Festigung von Grundkenntnissen stehen hier im Vordergrund.

In den Herbstmonaten werden die angeeigneten Grundkenntnisse in der Technik weiterentwickelt.

Auch die konditionellen Fähigkeiten werden in diesen Monaten nun öfters und aufbauend in der Spezifik trainiert.

In den Wintermonaten wird versucht, die angeeigneten Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Spezifik auf Schnee umzusetzen.

Anmerkung: Beim Einsatz von Skirollern und Skiern sollte die Bewegungsqualität im Vordergrund stehen. Nach einem gut absolvierten Hauptteil in der Trainingseinheit (Konzentration und hohe Bewegungsqualität), sollten sich vor allem in der Abwärmphase keine Bewegungsmuster mit niedriger Qualität finden. Besser ist es die Abwärmphase mit einem alternativen Trainingsmittel zu gestalten.

Augenmerk Trainer*in

- Biologisches Alter miteinbeziehen
- Das freudbetonte Training steht im Vordergrund (variantenreich arbeiten).
- Vermittlung sportlicher Grundwerte, wie Zielstrebigkeit, Fairness und Selbstständigkeit bzw. die Ausbildung psychischer Trainings- und Wettkampfeigenschaften wie Willenskraft, Konzentrationsvermögen und Siegeswillen.

Augenmerk Sportler*in

- Das regelmäßige Training bereitet Freude. Ist dies der Fall, wird sich der Wille entwickeln, hart zu trainieren und an sich arbeiten zu wollen.
- Dies ist unmittelbar mit einem Verständnis und einer Bereitschaft für eine sportgerechte Lebensweise verbunden. Denn als Sportler*in trainiert man für sich selbst. Nicht für die Eltern und auch nicht für die Trainer.
- Umsetzung der vermittelten sportlichen Grundwerte, sowie der psychischen Trainings- und Wettkampfeigenschaften.
- Aneignung von Grundkenntnissen des Trainings, der Ernährung, der Regeneration, der Materialpflege und der Skipräparation.

Anmerkung zu Trainingsmitteln

Training Lauf/Imitation

- Wichtigstes allgemeines Trainingsmittel und Schwerpunkt im Sommertraining.
- Imitationstraining zielt darauf ab, dass Schülerläufer*innen diverse Bewegungen vielseitig ansteuern lernen, unterschiedliche Lauftechniken im Trockentraining korrekt erarbeiten und eine Entwicklung in der spezifischen Kraftausdauer erlangt wird.
- In diesem Alter sollten die verschiedenen Elemente der Imitation (Skigang, Sprungschritte, ...) erlernt werden.
- Im Schüleralter eignet sich vor allem der Skigang, um von Beginn an eine saubere Ausführung (Bewegungsqualität) zu erzwingen und gelenksschonend und sehr reizwirksam zu trainieren. Skigang mit hoher Qualität und stabiler Technik dient als Vorbereitung für sportartrelevante Anforderungen im späteren Alter.
- Schrittsprünge (mit und ohne Stöcke) sind aufgrund der hohen Belastungen auf den Bewegungsapparat erst dann gezielt einzusetzen, wenn der Stützapparat ausreichend für die jeweilige Belastung vorbereitet ist. Sie sollen vor allem ab dem Jugendalter vermehrt eingesetzt werden. Im Schüleralter hat der allgemeine Anteil beim Krafttraining und verschiedenste allgemeine Sprungvariationen eine höhere Gewichtung.

Training Skiroller/Ski

- Der Inhalt im spezifischen Training ist im Schülerbereich ein anderer als im Jugend- oder Juniorenanter und unterscheidet sich in der Umsetzung. Daher werden im Schüleralter zwei Zielsetzungen definiert.
 - Koordinative Zielsetzung = Geschicklichkeit inkl. vielseitige schilangläuferische Ausbildung, sowie die Stabilisierung der verschiedenen Techniken.
 - Konditionelle Zielsetzung = Nach Stabilisierung und gutem Erwerb der motorischen Fertigkeiten, werden diese erst im konditionellen Training mit geringer bis hoher Geschwindigkeit stabilisiert und gefestigt. Anfangs empfehlen sich Kurzzeitintervalle für eine technisch korrekte Umsetzung.

Training Roller Klassik/Roller Skating

- Verhältnis 40% Klassik und 60% Skating
- Klassik Skirollertraining wird vorwiegend als Techniktraining durchgeführt. Zum Beispiel: 30 Minuten Techniktraining KL (Gleit- und Abdruckübungen), anschließend Lauf/Imitation zur Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten.
- Erst nach Erreichung einer stabilen Klassiktechnik, werden längere Trainingseinheiten in dieser Technik empfohlen.
- Die größte Problematik in diesem jungen Alter stellt sicherlich das Gleit- und Abdruckvermögen.

Trainingsmittel-Schwerpunktverteilung

TRAININGSMITTELWAHL	Unterteilung Allg./Spez.	Allgemeines Training						Spezifisches Training					
		ÜP	VP1			VP2		VP3			WKP		
		April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
SPEZIFISCHE AUSDAUER	Ski Klassik												
	Ski Skating												
	Roller Klassik												
	Roller Skating												
	Imitation												
ALLGEMEINE AUSDAUER	Lauf												
	Inline Skaten												
	Rad/Mtb												
	Sonstiges												
	Spiele												

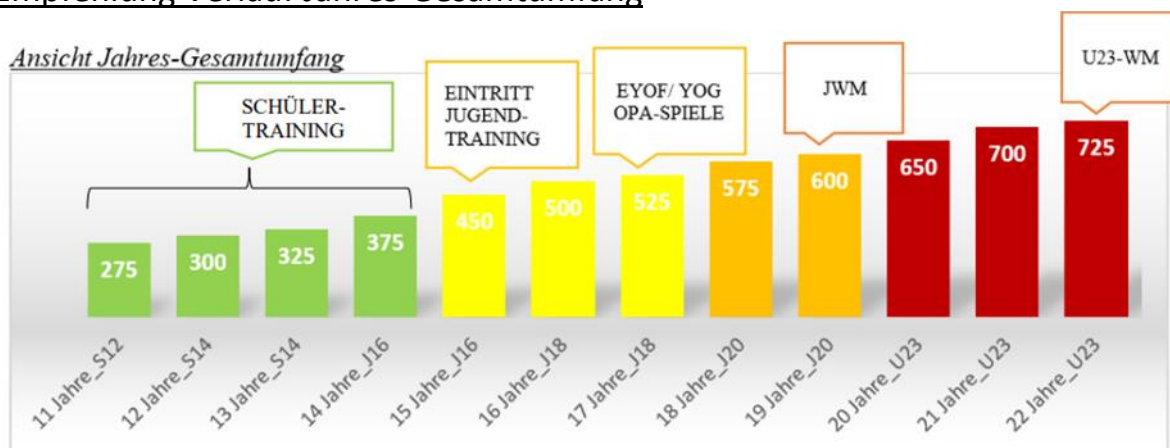
INTENSITÄTSZONEN

Im Alter unter S15 macht die Unterteilung eines 3-Stufen-Modells Sinn (locker-zügig-schnell). Erst ab der Klasse S15 wird auf ein 5-Stufen-Modell umgestellt.

bis S14	ab S15	HF (%HFmax)	Laktat (mmol/l)	Steuerung nach Geschwindigkeit
Locker	KB	60-72	<1,2	60-75% der Streckenbestleistung
	SB	73-82	1,3-2,0	75-85% der Streckenbestleistung
Zügig	EB1	83-87	2,0-4,0	85-95% der Streckenbestleistung
	EB2	88-92	4,0-6,0	
Schnell	GB	93-97	>6,0	>95% der Streckenbestleistung
Wettkampf	WK			

KENNZIFFERN

Empfehlung Verlauf Jahres-Gesamtumfang



Eine systematisch-, schrittweise Umfangsteigerung sollte angestrebt werden, um im späteren Alter die notwendige Belastungsverträglichkeit herbeizuführen. Die oben ersichtlichen Zahlen gelten als Anhaltspunkt und lassen einen individuellen Spielraum offen, um auf jeden einzelnen Sportler und Sportlerin eingehen zu können.

- 11 Jahre: 260 – 290 Jahres-Gesamtstunden
- 12 Jahre: 285 – 315 Jahres-Gesamtstunden
- 13 Jahre: 310 – 340 Jahres-Gesamtstunden
- 14 Jahre: 360 – 390 Jahres-Gesamtstunden

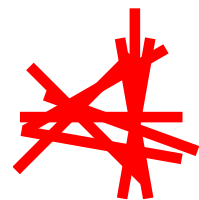
Empfehlung Intensitäts- & Trainingsmittelverteilung

Alter			11		12		13		14	
Altersklassen			S12		S13		S14		S15	
Jahrgang			2011		2010		2009		2008	
Jahrgang/Jahres-Gesamtstunden			275		300		325		375	
			%	h	%	h	%	h	%	h
Intensität	locker	KB 0,5 - 1,2 mmol	90	190	90	206,5	90	222	13,5	40,5
		SB 1,3 - 2,0 mmol							76	228
	zügig	EB1 2,0 - 3,5 mmol	3	6	3	7	3	7,5	4	12
		EB2 3,5 - 6,0 mmol	4	8,5	4	9,5	4	10	3,5	10,5
	schnell	GB 6,0 - 10,0 mmol	0,5	1	0,5	1	0,5	1,5	0,5	1,5
WK	WK	2,5	5,5	2,5	5,5	2,5	6	2,5	7,5	
TM	AD spez	Ski Klassik	18	49	18	54	18	58,5	8,5	31
		Ski Skating							11,5	43
		Roller Klassik							7,5	28
		Roller Skating	14,5	40	14,5	43,5	14,5	47	9,5	36
		Lauf	17,5	48	17,5	52,5	17,5	57	17	64
	Imitation	4	12	4	12	4	13	6	23	
	AD allg	Rad, Sonstiges, Inline, Skaten, Spiel	22,5	62	22,5	67,5	22	71,5	20	75
Athletik	Allg. Kraft & Stabilisation	8,5	23,5	8,5	25,5	9	29,5	10	37,5	
Schnelligkeit	Allgemein & Spezifisch	2	5,5	2	6	2	6,5	2	7,5	
Ergänzung	Koordination	13	35	13	39	13	42	8	30	

Erläuterung zur Tabelle

Intensität:

- Großteil des Trainings im lockeren Tempo.
- Bis zu 13 Jahren: Anweisung bei längeren TE = ganz locker & bei kürzeren TE = locker.
- Ab 14 Jahren: Unterteilung in KB & SB. Anteil SB jedoch noch erheblich höher.
- Unterteilung intensive TE: zügig, schnell & Wettkampf (ab 14 Jahren in EB1, EB2, GB & WK).
- In jungen Jahren wird vermehrt mit hohen Geschwindigkeiten, nahe der Wettkampfgeschwindigkeit trainiert. Auf spielerische Umsetzung bzw. Kurzzeitintervalle wird sehr geachtet um die Abwechslung bzw. die Bewegungsqualität zu gewährleisten.
- Nach der Entwicklung einer stabilen Technik wird versucht die guten technischen Voraussetzungen in längeren Belastungsabschnitten durchzuführen. Die Intensitätszone EB1 weist dann einen leicht höheren Anteil auf.



Koordination/Technik:

- In den ersten Jahren dieser Altersstufen wird zum Stabilisieren diverser Techniken das Hauptaugenmerk auf separat durchgeführte Technikeinheiten gelegt, bevor am Ende dieser Altersstufe, Techniktraining öfters im Konditionstraining angewandt wird.
- Der spezifische Anteil, inkl. Imitationstraining wird in diesen Altersstufen schrittweise vermehrt, der allgemeine Anteil wird dadurch leicht verringert.

Athletik/Kraft:

- Regelmäßiges Krafttraining nimmt einen wichtigen Stellenwert ein. Auf ein regelmäßiges, altersgerechtes und abwechslungsreiches Krafttraining sollte unbedingt schon in jungen Jahren geachtet werden.
Am Ende dieser Altersstufe sollte rund eine Stunde pro Woche in Form von allgemeiner Kräftigung trainiert werden.
- Spezifisches Krafttraining findet sich in dieser Tabelle in der spezifischen Ausdauer wieder. Methodische Grundsätze wie z.B.: vom flachen Gelände zum steileren Gelände, von kurzen Abschnitten zu längeren Abschnitten, usw. sind zu beachten.

TRAININGSINHALT

- Polysportive-, altersgerechte Ausbildung
- Regelmäßiges freudbetontes Training und Spaß an der Bewegung
- Fokus auf Koordination, Schnelligkeit inkl. Sprung/Wurf
- Sehr gute Athletikausbildung Turnen/Kräftigung weiterhin forcieren
- Regelmäßig lockere Trainingseinheiten durchführen (Ziel = Entwicklung eines großen Herzes!)
- Entwicklung der hohen (schnell) Intensitäten, spielerisch und mittels Kurzzeitintervallen
- Entwicklung der mittleren (zügig) Intensitäten, erst nach Entwicklung einer stabilen Lauftechnik in hohen Geschwindigkeiten

SCHWERPUNKTVERTEILUNG IM JAHRESVERLAUF

ALLGEMEINE TRAININGSPHASE (KALENDERWOCHE 18 – 37)

VORBEREITUNGSPHASE 1 (KALENDERWOCHE 18 – 27):

Zu verwendende Haupttrainingsmittel:

Lauf, Rad, Schwimmen, Inlineskaten, versch. Ballsportarten, ...

- Mit diesen Trainingsmittel werden vor allem die motorischen Fähigkeiten Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer trainiert.
- Mit 14 Jahren kann in der Kalenderwoche 26 und 27 schon das Trainingsmittel Skiroller begleitend eingesetzt werden.
- Regelmäßiges einsetzen unterschiedlicher Ballsportarten beim Training. Auf spielerische Art und Weise werden hier nahezu alle motorischen Fähigkeiten zum selben Zeitpunkt trainiert. Bei gutem technischen Vermögen können Ballsportarten im späteren Alter auch beim Intervalltraining eingesetzt werden. Dies bringt vor allem in der Saison-Anfangsphase, die oft notwendige Abwechslung vom gewohnten Trainingsalltag mit sich und die angestrebte Herz-Kreislauf-Entwicklung ist trotz alledem ideal gegeben.

Die Fähigkeit Kraft wird in dieser Trainingsphase wie folgt weiterentwickelt:

Turnen und Funktionelle Kräftigung

- Boden und Geräteturnen
- Obere- und untere Extremitäten:
 - 5 Wochen mit Hilfsmittel von Langbank, Klettertauen, Sprossenwand, Medizinball, Slackline, ...
 - 5 Wochen Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht (Beispiele aus dem Trainingsleitfaden Schüler) 6 bis 10 WH + Technik Freihandeltraining
- Bereich Rumpf:
 - 5 Wochen mit Hilfe von Rauf- und Kampfspielen, Schiebe- und Ziehkämpfe, Krebsfußball, Partnerübungen, Slackline, ...
 - 5 Wochen Übungen aus den Core-Programmen

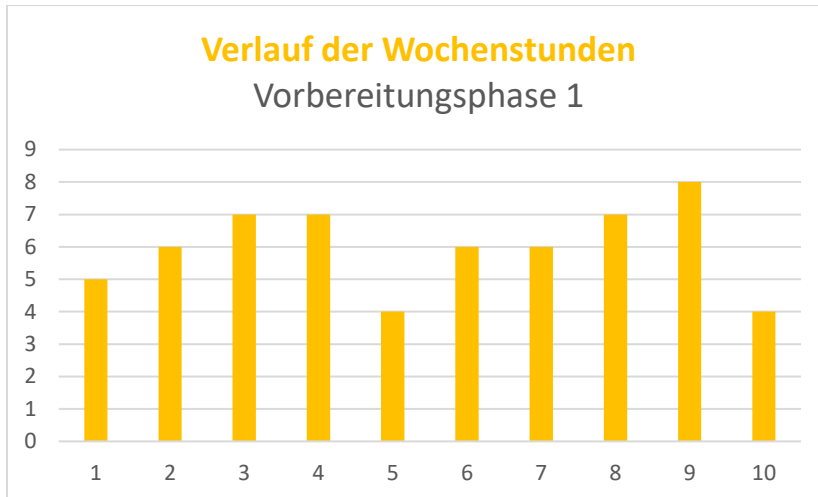
Weiterentwicklung von **Sprung/Wurf** im Bereich Koordination und Schnellkraft:

- Allgemeine Sprung- und Wurfprogramme wie, Seilspringen, Standweitsprung & Weitsprung inkl. Anlauf, Schlagwurfbewegungen (Schlagball, Tennisball, Steine, ...) vom Stand, mit 3-Schritt-Anlauf, usw. werden in der Allgemeinen Trainingsphase begleitend durchgeführt.
- Spezielle Sprungprogramme (siehe Trainingsleitfaden Schüler azyklische Zeitprogramme)
 - 4 Wochen Programm als Schwerpunkt setzen
 - 4 Wochen Programm reduziert trainieren, usw.

KENNZIFFERN Vorbereitungsphase 1 (Kalenderwoche 18 – 27):

11/12 Jahre

Gesamtstunden: 60 Stunden



Wochenrhythmus: 4:1 (4 Belastungswochen, 1 Belastungswoche reduziert)

Verteilung der Trainingsmitteln und Intensitäten: (Beispiel 60 Stunden)

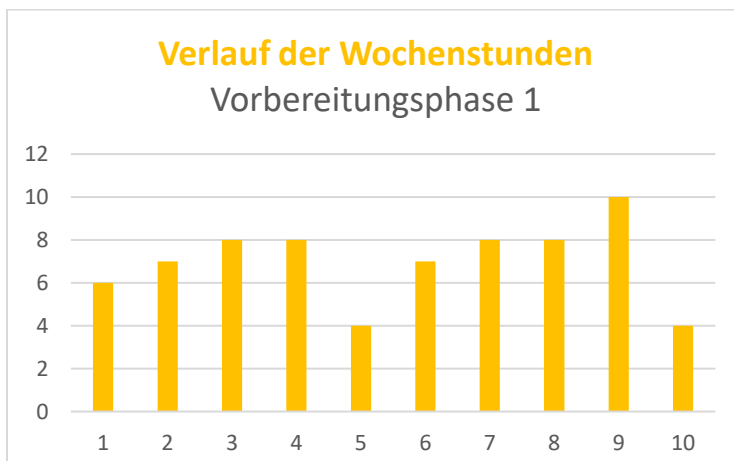
Lauf	Rad	Sonstiges	Inlineskaten	Turnen	Sprung/S	Kraft	HÜ
18:00	11:30	16:00	4:30	3:00	2:00	2:30	2:30

Locker	Zügig	Schnell	Koordination/Technik	Schnelligkeit	Kraft inkl. Turnen
48:15		1:45	10:00	2:00	8:00

Erläuterung: Die Stundenangabe Koordination/Technik ist zusätzlich angegeben. Koordination/Technik findet sich jedoch auch in der Intensitäten-Angabe.

13/14 Jahre

Gesamtstunden: 70 Stunden



Wochenrhythmus: 4:1 (4 Belastungswochen, 1 Belastungswoche reduziert)

Verteilung der Trainingsmitteln und Intensitäten: (Beispiel 70 Stunden)

Lauf	Rad	Sonstiges	Roller-Skating	Inlineskaten	Turnen	Sprung/S	Kraft	HÜ
20:30	14:30	17:30	2:00	4:00	3:00	2:30	3:00	3:00

Locker	Zügig	Schnell	Koordination/Technik	Schnelligkeit	Kraft inkl. Turnen
56:15		2:15	9:00	2:30	9:00

Erläuterung: Die Stundenangabe Koordination/Technik ist zusätzlich angegeben. Koordination/Technik findet sich jedoch auch in der Intensitäten-Angabe.

VORBEREITUNGSPHASE 2 (KALENDERWOCHE 28 – 37)

Trainingsmittel:

- **Ergänzend** zur VP1, kommen die spezifischen Trainingsmittel **Imitation** und **Roller Skating** öfters zum Einsatz.
- Mit 14 Jahren wird am Ende dieser Vorbereitungsphase (Kalenderwoche 36 und 37) auch das Trainingsmittel Roller Klassik als Techniktraining verwendet.

Die Fähigkeit Kraft wird in dieser Trainingsphase wie folgt weiterentwickelt:

Funktionelle Kräftigung und Turnen

- Obere- und untere Extremitäten:
5 Wochen Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht (Beispiele aus dem Trainingsleitfaden Schüler) 10 WH inkl. Technik Freihandeltraining (14 Jahre mit leichtem Zusatzgewicht)
5 Wochen Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht (Beispiele aus dem Trainingsleitfaden Schüler) 10 bis 15 WH inkl. Freihandeltraining mit leichtem Zusatzgewicht)
- Bereich Rumpf:
5 Wochen Übungen aus den Core-Programmen
5 Wochen Übungen aus den Core-Programmen inkl. labilem Untergrund (Gymnastikball, Sling Trainer, Slackline, Gleichgewichtskissen, ...)
- Boden und Geräteturnen

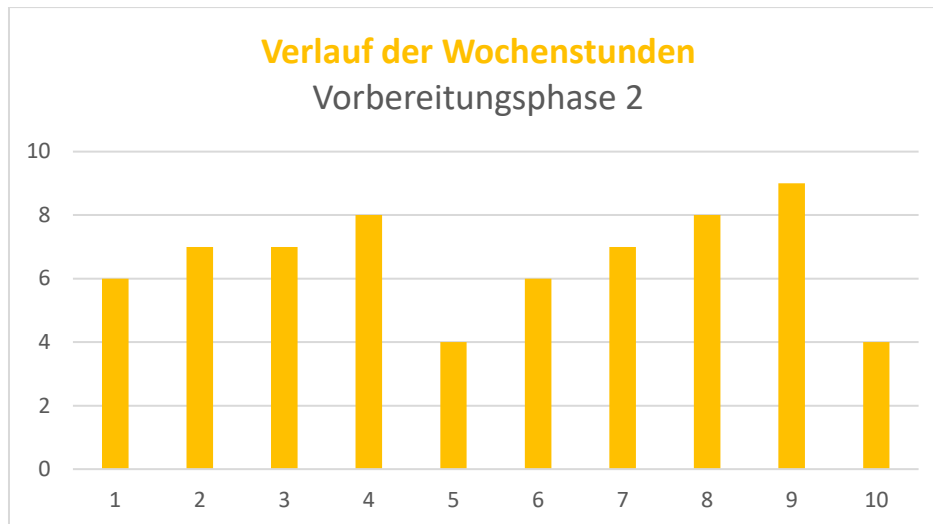
Weiterentwicklung von **Sprung/Wurf** im Bereich Koordination und Schnellkraft:

- Allgemeine Sprung- und Wurfprogramme wie, Seilspringen, Standweitsprung & Weitsprung inkl. Anlauf, Schlagwurfbewegungen (Schlagball, Tennisball, Steine, ...) vom Stand, mit 3-Schritt-Anlauf, usw. werden in der Allgemeinen Trainingsphase begleitend durchgeführt.
- Spezielle Sprungprogramme (siehe Trainingsleitfaden Schüler azyklische Zeitprogramme)
4 Wochen Programm als Schwerpunkt setzen
4 Wochen Programm reduziert trainieren, usw.

KENNZIFFERN Vorbereitungsphase 2 (Kalenderwoche 28 – 37):

11/12 Jahre

Gesamtstunden: 65 Stunden



Wochenrhythmus: 4:1 (4 Belastungswochen, 1 Belastungswoche reduziert)

Verteilung der Trainingsmitteln und Intensitäten: (Beispiel 65 Stunden)

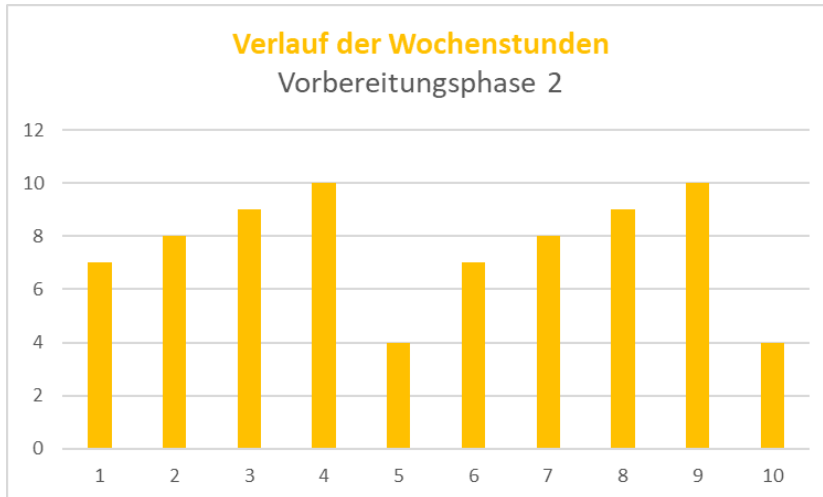
Lauf	Rad	Sonst.	Roller-Sk.	Roller-Kl.	Inlinesk.	Turnen	Sprung/S	Kraft	HÜ
18:30	8:00	13:30	13:00		2:15	2:00	1:45	3:00	3:00

Locker	Zügig	Schnell	Koordination/Technik	Schnelligkeit	Kraft inkl. Turnen
52:15		3:00	11:00	1:45	8:00

Erläuterung: Die Stundenangabe Koordination/Technik ist zusätzlich angegeben. Koordination/Technik findet sich jedoch auch in der Intensitäten-Angabe.

13/14 Jahre

Gesamtstunden: 75 Stunden



Wochenrhythmus: 4:1 (4 Belastungswochen, 1 Belastungswoche reduziert)

Verteilung der Trainingsmitteln und Intensitäten: (Beispiel 75 Stunden)

Lauf	Rad	Sonst.	Roller-Sk.	Roller-Kl.	Inlinesk.	Turnen	Sprung/S	Kraft	HÜ
19:00	11:00	12:00	16:00	4:00	2:00	2:00	2:00	3:30	3:30

Locker	Zügig	Schnell	Koordination/Technik	Schnelligkeit	Kraft inkl. Turnen
59:00	1:15	3:45	9:00	2:00	9:00

Erläuterung: Die Stundenangabe Koordination/Technik ist zusätzlich angegeben. Koordination/Technik findet sich jedoch auch in der Intensitäten-Angabe.

SPEZIFISCHE TRAININGSPHASE (KALENDERWOCHE 38 – 52)

VORBEREITUNGSPHASE 3 (KALENDERWOCHE 38 – 52)

Ergänzung zu den oben genannten Trainingsmittel:

Ski Skating und Klassik, ...

- Systematische Weiterentwicklung der Trainingsmittelschwerpunkte Lauf, Imitation, Roller Skating, Roller Klassik (14 Jahre).
- Im Monat Dezember werden die erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten auf Schnee und Ski transferiert.

Die Fähigkeit Kraft wird in dieser Trainingsphase wie folgt weiterentwickelt:

Funktionelle Kräftigung & Spezifik Kraft

- Obere- und untere Extremitäten:
 5 Wochen Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht (Beispiele aus dem Trainingsleitfaden Schüler) mit labilem Untergrund (Slackline, Sling Trainer, ...) 6-10 WH inkl. Technik Freihanteltraining mit leichtem Zusatzgewicht.
 5 Wochen Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht (Beispiele aus dem Trainingsleitfaden Schüler) mit labilem Untergrund 10 WH inkl. Freihanteltraining mit leichtem Zusatzgewicht.
 5 Wochen Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht (Beispiele aus dem Trainingsleitfaden Schüler) mit labilem Untergrund 10-15 WH inkl. Freihanteltraining mit leichtem Zusatzgewicht.
- Das allgemeine Funktionelle Krafttraining wird mit spezifischen altersgerechten Krafteinheiten kombiniert.
 Schub und Beintraining variantenreich im flachen Gelände
 Schubtraining mit Kurzzeitintervallen, Beintraining spielerisch gestalten, vom flachen bis leicht steigendem Gelände (~ 20sec Belastung pro Durchgang), mit schneller Intensität und Bewegungsausführung
 Schub und Beintraining mit Intervallen von max. 1-2min Belastung pro Intervall im leicht steigenden Gelände und mit zügiger Intensität und Bewegungsausführung.
- Bereich Rumpf:
 Übungen aus den Core-Programmen ohne/mit labilem Untergrund (Gymnastikball, Sling Trainer, Slackline, Gleichgewichtskissen, ...) kombiniert.

Weiterentwicklung von **Sprung/Wurf** im Bereich Koordination und Schnellkraft:

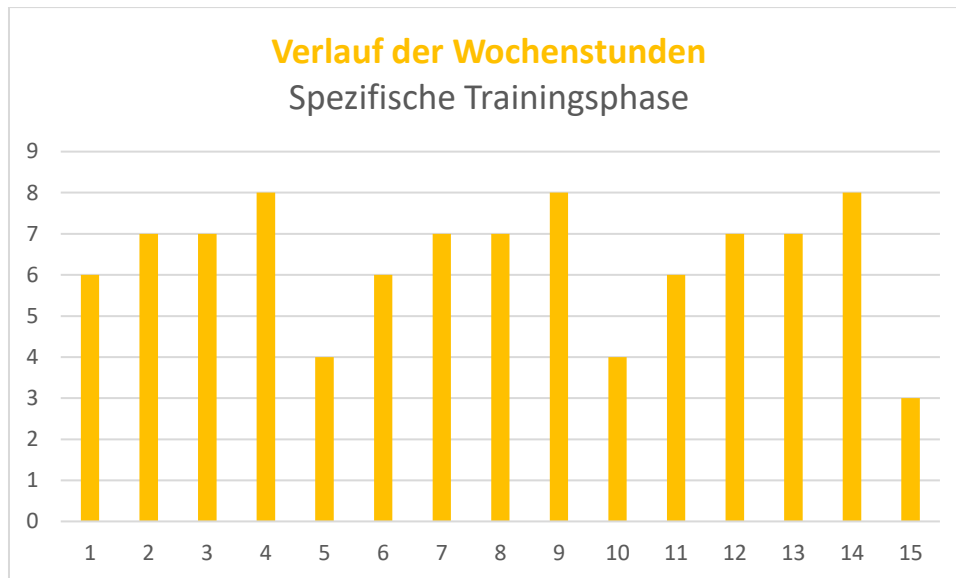
Das allgemeine Schnellkrafttraining im Bereich Sprung und Wurf, wird zu diesem Zeitpunkt reduziert und mit Sprüngen im Imitationstraining, beziehungsweise Würfe mit dem Medizinball erweitert/ergänzt.

Auch Laufsprints mit Stöcke finden in dieser Trainingsphase seinen Platz.

KENNZIFFERN Spezifische Trainingsphase (Kalenderwoche 38 – 52):

11/12 Jahre

Gesamtstunden: 95 Stunden



Wochenrhythmus: 4:1 (4 Belastungswochen, 1 Belastungswoche reduziert)

Verteilung der Trainingsmitteln und Intensitäten: (Beispiel 95 Stunden)

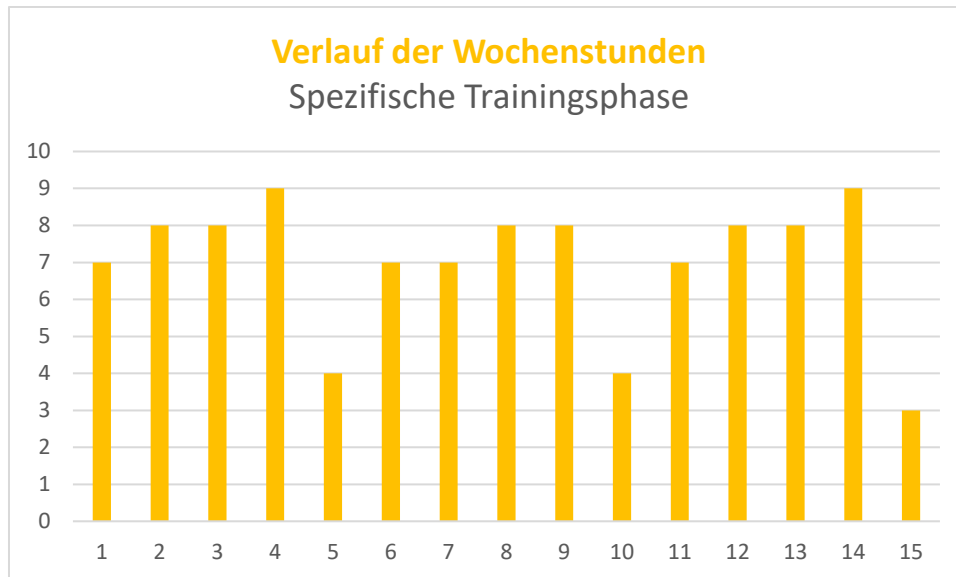
Lauf	Rad	Sonst.	Roller-/Ski-Sk.	Roller-/Ski-Kl.	Inlinesk.	Sprung/S	Kraft	HÜ
27:00	7:00	17:00	21:00	12:00	1:00	2:00	4:00	4:00

Locker	Zügig	Schnell	Koordination/Technik	Schnelligkeit	Kraft
77:45	2:15	4:45	9:00	2:15	8:00

Erläuterung: Die Stundenangabe Koordination/Technik ist zusätzlich angegeben. Koordination/Technik findet sich jedoch auch in der Intensitäten-Angabe.

13/14 Jahre

Gesamtstunden: 105 Stunden



Wochenrhythmus: 4:1 (4 Belastungswochen, 1 Belastungswoche reduziert)

Verteilung der Trainingsmitteln und Intensitäten: (Beispiel 105 Stunden)

Lauf	Rad	Sonst.	Roller-/Ski-Sk.	Roller-/Ski-Kl.	Inlinesk.	Sprung/S	Kraft	HÜ
29:15	9:15	12:30	25:00	16:30		2:30	5:00	5:00

Locker	Zügig	Schnell	Koordination/Technik	Schnelligkeit	Kraft inkl. Turnen
84:30	2:30	5:30	10:00	2:30	10:00

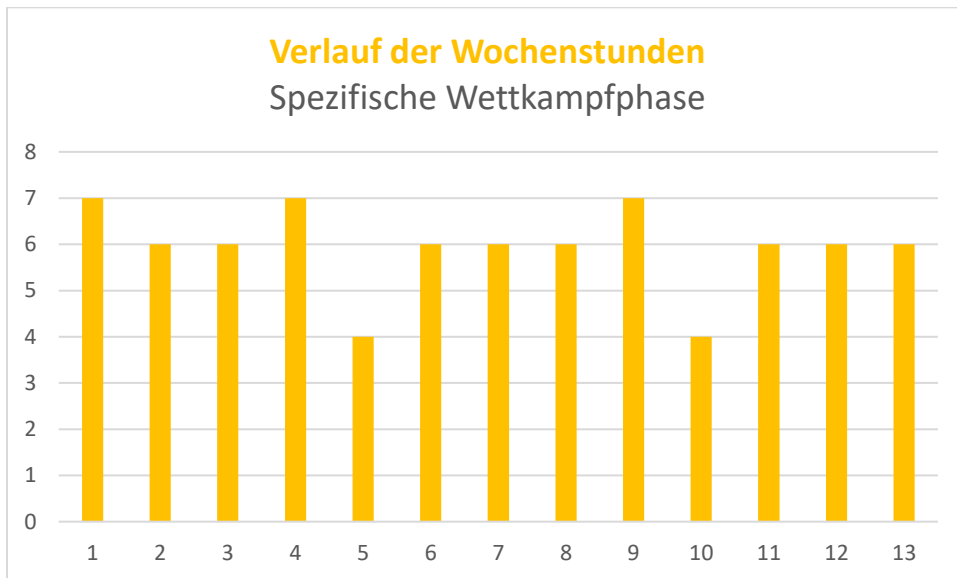
Erläuterung: Die Stundenangabe Koordination/Technik ist zusätzlich angegeben. Koordination/Technik findet sich jedoch auch in der Intensitäten-Angabe.

SPEZIFISCHE WETTKAMPFFHASE (KALENDERWOCHE 1 – 13)

Trainingsinhalte usw. wird nach dem Wettkampfplan abgestimmt
 Gesamtstunden Spezifische Wettkampfphase (Kalenderwoche 1 – 13):

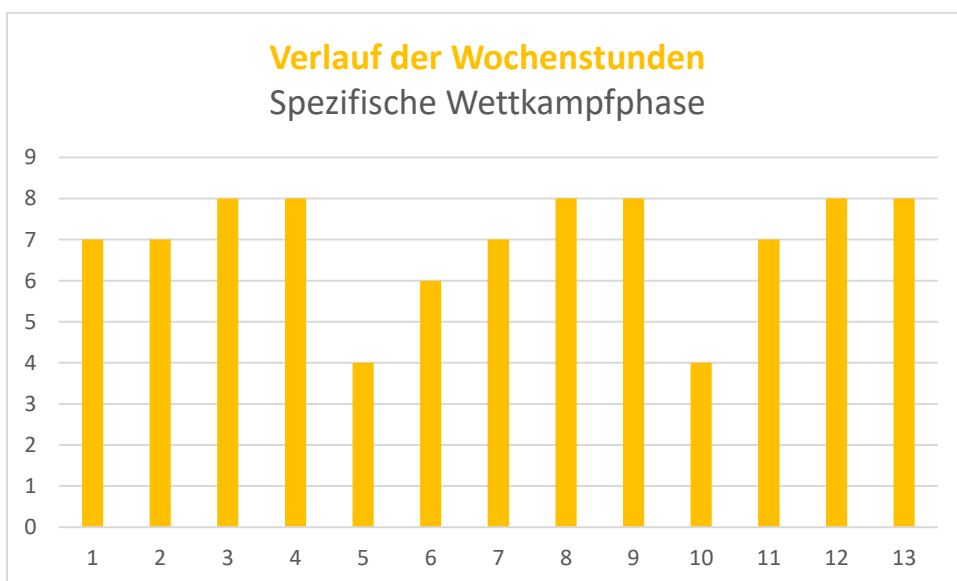
11/12 Jahre

Gesamtstunden: 77 Stunden



13/14 Jahre

Gesamtstunden: 87 Stunden



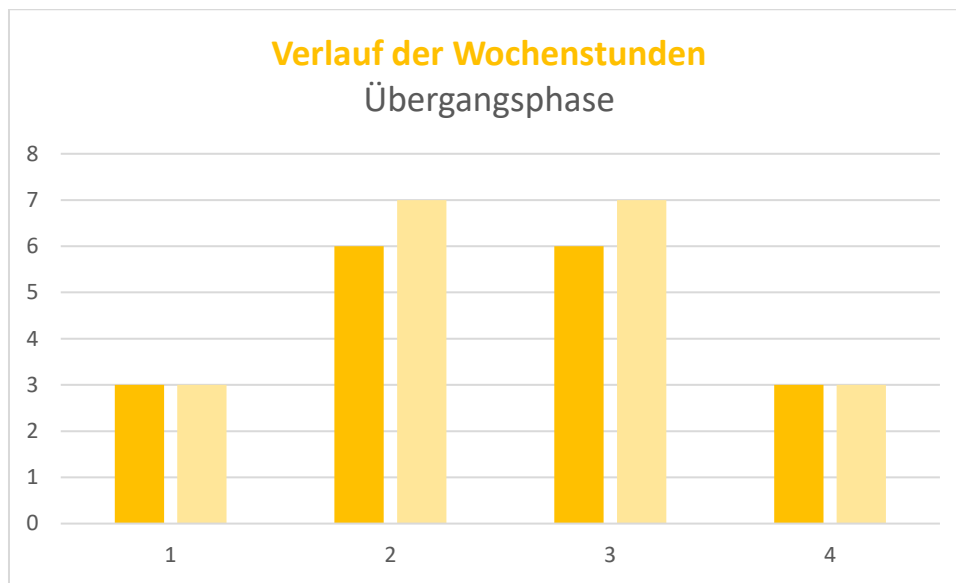
ÜBERGANGSPHASE (KALENDERWOCHE 14 – 17)

Reduziertes Training nach Lust und Laune

11/12 und 13/14 Jahre

Kennziffern Übergangsphase (Kalenderwoche 14 – 17):

Gesamtstunden: 18/20



KENNZIFFERN im Überblick (lediglich als Anhaltspunkt!)

Jahres-Gesamtstunden inkl. Stundenverteilung im Kinderalter (12/14 Jahre):

In diesem Alter sollte sich der Sportler in einem ungefähren Jahres-Gesamtstunden-Rahmen von 285 bis 315 Stunden (12 Jahre) und von 360 bis 390 Stunden bewegen.

Allgemeine Trainingsphase (Kalenderwoche 18 – 37) = 125/145 Gesamtstunden

Spezifische Trainingsphase (Kalenderwoche 38 – 52) = 95/105 Gesamtstunden

Spezifische Wettkampfphase (Kalenderwoche 1 – 13) = 77/90 Gesamtstunden

Übergangsphase (Kalenderwoche 14 – 17) = 18/20 Gesamtstunden

Gesamt: ~ 315/360 Stunden

Wichtige Anmerkung: Die aufgelisteten Stunden sind Netto-Trainingsstunden!

QUELLEN:

Hohmann, Andreas; Lames, Martin; Letzelter, Manfred: Einführung in die Trainingswissenschaft. 5. Auflage. Wimpert Verlag Wiebelsheim. 2010

Schnabel, G.; Harre, D.; Krug, J.; Borde, A. (Hrsg.): Trainingswissenschaft. Leistung, Training, Wettkampf. Sportverlag Berlin. 2005.

Weineck, Jürgen: Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder und Jugendtrainings. 17. Auflage, Spitta Verlag, Erlangen. 2019.

<https://rtk.skilanglauf.sport-iat.de>

<https://www.swiss-ski.ch>