

Ausdauer – Skilanglauf

In den Spuren der Loipe

Vorbereitungsphase 1 – Grundlagen

Ab auf die Rollen

10–14 15–20 20+

Wie? Rollskittraining in klassischer oder Skatingtechnik und in steigendem Gelände als Fahrtspiel mit wechselnder Belastungsintensität (zwischen locker bis mittel). Zusätzlich einmal wöchentlich mit mittlerer bis harter Intensität.

Variation: Kraftausdaueraufbau durch Rollskittraining in klassischer Technik mit Doppelstockstoss und Einschritt über eine Stunde.

Wozu? Aerobe Kapazität entwickeln.

Methode: Variable Daueremethode.

Der Berg ruft

15–20 20+

Wie? Berglauf zu Fuss in mittelsteilem bis steilem Gelände mit Langlaufstöcken und Fokus auf die Armarbeit (Skigang). Als Fahrtspiel mit wechselnder Belastungsintensität, im steilen Gelände auch mit Stocksprüngen variierend. Dauer: zwischen eineinhalb und drei Stunden mit lockerer bis mittlerer Intensität.

Wozu? Aerobe Kapazität sportartspezifisch entwickeln.

Methode: Variable Daueremethode.

Vorbereitungsphase 2

Schneegefühl

10–14 15–20 20+

Wie? Technikbetontes Ausdauertraining (auf dem ersten Schnee oder evtl. Gletscher) mit lockerer bis mittlerer Intensität. Der Fokus liegt auf dem Techniktraining: Darauf achten, viel ohne Stöcke zu laufen, um das Skigefühl zurück zu erhalten und die Beinarbeit zu trainieren. Dazu mindestens einmal wöchentlich ein intensives Training (auf dem Schnee oder den Rollskis).

Wozu? Ski- und Technikgewöhnung.

Methode: Kontinuierliche Daueremethode.

Skatingparcours

10–14 15–20 20+

Wie? Fünf technikorientierte Stationen während je 5 Minuten ausführen (paarweise oder in Kleingruppen): 1. In einem abgesteckten Rechteck (ca. 30 × 20 Meter) im Rhythmus 1:1 skaten; 2. Fahr-schlaufen in coupiertem Gelände: asymmetrisch im Rhythmus 1:2 bergwärts skaten und talwärts hinabfahren; 3. In flachem Gelände eine Strecke (ca. 50 Meter) im Rhythmus 1:2 hin und zurück skaten; 4. Achterschlaufen in freiem Rhythmus skaten; 5. In flachem Gelände eine Strecke (ca. 50 Meter) nur mit Doppelstockstössen hin zu zurück skaten.

Pausen: 3 Minuten lockeres Skaten (inkl. Stationenwechsel).

Wozu? Aerobe Leistungs- und Kraftausdauerfähigkeit verbessern.

Methode: Intensive Intervallmethode.

Wettkampfphase

Ski-Cross Américaine

15–20 20+

Wie? Ski-Cross in wechselndem Gelände (anspruchvolles und abwechslungsreiches Gelände) in Form einer Américaine Stafette. Vier Streckenabschnitte mit Belastungszeiten von 2 bis 3 Minuten. 2 Serien unterbrochen zum Beispiel von einem Techniktraining von 20 bis 30 Minuten.

Wozu? Anaerobe Kapazität und Leistungsfähigkeit entwickeln.

Methode: Intervallmethode / Intermittierende Methode.

Ausdauer erhalten

15–20 20+

Wie? Ausdauertraining mit eingebautem, technikbetontem Kraftteil. Fokus liegt auf der technisch korrekten Ausführung der geforderten Schrittararten. 60 Minuten Ausdauertraining (inkl. je 15 Minuten Ein- und Auslaufen) mit mittlerer Intensität. Alle 3 Minuten einen kurzen, kraftbetonten Sprint über maximal 12 Sekunden ausführen. Am besten paarweise als Verfolgung.

Wozu? Erhaltung der Ausdauer- und Kraftkomponenten.

Methode? Extensive Intervallmethode.