

Trainingsplan Skitouren

Zum Beispiel als Vorbereitung für eine Hochtourenwoche im März

Dauer:	16 Wochen
Zeitraum:	z. B.: November - Februar
Aufbau:	4 Blöcke
Periodisierung:	3:1 (3 Trainingswochen gefolgt von einer Regenerationswoche)
Steigerung:	5% Umfangssteigerung pro Woche

Verfasser: MMag. Philipp Troschl
Sportwissenschaftler
www.philipp-troschl.at
info@philipp-troschl.at

Block 1 - Woche 1 - 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Einheit Art der Einheit	Kraft/Stabi oder Balance Board	Ausdauer Grundlage	Ausdauer Grundlage	Mobility Beweglichkeit	Kraft/Stabi	Ausdauer mit Intervall	Ausdauer Grundlage
	<p>Stabilisation und Kräftigung 20min Beine: Video 1 oder Video 2</p> <p>5 min Balance Video 3</p> <p>20 min Rumpf und Oberkörper: Video 4 Video 5</p>	<p>Laufen (flach bis leicht hügelig)</p> <p>45min bei 70-75 % HFmax anschließend</p> <p>Dehnen: 15-20min gesamt mit Fokus auf</p> <ul style="list-style-type: none"> • vordere und hintere Oberschenkel • Waden • Hüftbeuger <p>Jede Übung 60-90 Sekunden halten</p>	<p>Berggehen mit Stöcken 60min bei 75 % HFmax anschließend Dehnen</p>	<p>Video zum Üben</p>	<p>Stabilisation und Kräftigung 20min Beine: Video 1 Video 2</p> <p>5 min Balance Video 3</p> <p>30-40min Rumpf und Oberkörper: Video 4 Video 5</p>	<p>Laufen bergauf (zB. auf Forststraße mit gleichbleibender Steigung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15-20min bei 70-75 % HFmax • 3 x 8min bei 80-90 % HFmax (dazwischen je 3min locker traben oder gehen) • 20min lockerer Lauf zurück nach unten bei 70-75 % HFmax 	<p>Berggehen mit Stöcken 120min bei 75 % HFmax</p>
DAUER	45 min	45min	60 min	30 min	60 Min	60 min	120 Min
Gesamtdauer/Woche 420min							7h

Block 2 - Woche 5 - 7

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Einheit Art der Einheit	FREI	Ausdauer Intervall	Ausdauer Grundlage	Mobility Beweglichkeit	Kraft/Stabi	Ausdauer Intervall Skitour Piste	Ausdauer Grundlage Skitour
	FREI	Berggehen/- laufen mit Stöcken oder Skitour <ul style="list-style-type: none"> • 15-20min bei 70-75 % HFmax • 4 x 4min bei 90-95 % HFmax (dazwischen je 3min locker traben oder gehen) • 20-30min locker bei 70-75 % HFmax 	Skitour 120-150min bei 70-75 % HFmax anschließend Dehnen	Video zum Üben	Stabilisation und Kräftigung 20min Beine: Video 1 Video 2 5 min Balance Video 3 30-40min Rumpf und Oberkörper: Video 4 Video 5	<ul style="list-style-type: none"> • 15-20min bei 70-75 % HFmax • 5 x 3min bei 90-95 % HFmax (dazwischen je 2min locker gehen) • 20-30min locker bei 70-75 % HFmax 	Skitour 150-180min bei 70-75 % HFmax
DAUER		60 min	120 - 150min	30 min	60 min	60 min	150 - 180min
Gesamtdauer/Woche 450min - 510min						7,5h - 8,5h	

Block 3 - Woche 9 - 11

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Einheit Art der Einheit	FREI	Ausdauer Intervall	Ausdauer Grundlage	Mobility Beweglichkeit	Kraft/Stabi	Ausdauer Intervall Skitour Piste	Ausdauer Grundlage Skitour
	FREI	Skitour • 15-20min bei 70-75 % HFmax • 4 x 4min bei 90-95 % HFmax (dazwischen je 3min locker traben oder gehen) • 20-30min locker bei 70-75 % HFmax	Skitour 150-180min bei 70-75 % HFmax anschließend dehnen	Video zum Üben	Stabilisation und Kräftigung 20min Beine: Video 1 Video 2 5 min Balance Video 3 30-40min Rumpf und Oberkörper: Video 4 Video 5	<ul style="list-style-type: none"> • 15-20min bei 70-75 % HFmax • 5 x 3min bei 90-95 % HFmax (dazwischen je 2min locker gehen) • 20-30min locker bei 70-75 % HFmax 	Skitour 180-210min bei 70-75 % HFmax
DAUER		60 min	150 - 180min	30 min	60 min	60 min	180 - 210min
Gesamtdauer/Woche 540min - 600min							9h - 10h

Block 4 - Woche 13 - 15

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Einheit Art der Einheit	FREI	Ausdauer Intervall	Ausdauer Grundlage	Mobility Beweglichkeit	Kraft/Stabi	Ausdauer Intervall Skitour Piste	Ausdauer Grundlage Skitour
	FREI	Skitour • 15-20min bei 70-75 % HFmax • 4 x 4min bei 90-95 % HFmax (dazwischen je 3min locker traben oder gehen) • 20-30min locker bei 70-75 % HFmax	Skitour 180-240min bei 70-75 % HFmax anschließend Dehnen	Video zum Üben	Stabilisation und Kräftigung 20min Beine: Video 1 Video 2 5 min Balance Video 3 30-40min Rumpf und Oberkörper: Video 4 Video 5	• 15-20min bei 70-75 % HFmax • 5 x 3min bei 90-95 % HFmax (dazwischen je 2min locker gehen) • 20-30min locker bei 70- 75 % HFmax	Skitour 240-300min bei 70-75 % HFmax
DAUER		60 min	180 - 240min	30 min	60 min	60 min	240 - 300min
Gesamtdauer/Woche 630min - 750min							10,5h - 12,5h

Regenerationswochen: Woche 4, 8, 12, 16

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Einheit Art der Einheit	FREI	Dehnen/Yoga	Ausdauer Grundlage	Mobility Beweglichkeit	Kraft/Stabi	Ausdauer Intervall Skitour Piste	Dehnen/Yoga
		60 Min Dehnen Yoga	Laufen (flach bis leicht hügelig) 30min bei 70-75 % HFmax anschließend Dehnen: 15-20min gesamt mit Fokus auf <ul style="list-style-type: none"> • vordere und hintere Oberschenkel • Waden • Hüftbeuger Jede Übung 60-90 Sekunden halten	Video zum Üben	Stabilisation und Kräftigung 20min Beine: Video 1 Video 2 5 min Balance Video 3 30-40min Rumpf und Oberkörper: Video 4 Video 5	Skitour 120 - 150 min bei 60-70 % HFmax	60 Min Dehnen Yoga
DAUER		60 min	45 min	30 min	60 min	120 min	60 min
Gesamtdauer/Woche 285 min							4,5h