

Skispezifisches Krafttraining

U18

Alternativ auch für U 16 und höhere Altersstufen (Gewicht anpassen)

Trainingsziel/-wirkung	Verbesserung der skispezifischen Krafftähigkeit/ Verbesserung des Energiepotentials der Muskulatur			
Trainingsmethode	Hypertrophie-Training			
Belastungsparameter	Intensität	70 - 85% der Maximalkraft	Umfang	4 Sätze
	Dauer	8 - 12 Wdh.	Pause	2 - 3 Minuten
Gesamtdauer	2 – 2,5 Stunden			
Trainingshinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Grundvoraussetzung ist das Beherrschen der Tiefkniebeuge • Vor Langhanteltraining immer einen Techniksatz mit wenig Zusatzgewicht • Ausbelastung der trainierten Muskelgruppe bei jedem Satz • Saubere, langsame Ausführung 			
Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Ski, Skischuhe, Air Pads, kl. Kasten, gr. Kasten, Langhantelstange, Gewichte, Skateboard, Medizinball 5-10 kg 			
Aufwärmprogramm	<ul style="list-style-type: none"> • Einlaufen, Spiel oder Ergo (10 Min.) • Dehnen, Stabilisationsübungen (10 Min.) • Rumpfaktivierung (10 Min.) • Vorbereitende Übungen: • Übung 1: Cross fit Warm-up (Umsetzen, Frontkniebeuge, Reißkniebeuge, Tiefkniebeuge) <ul style="list-style-type: none"> • Gleichzeitig Techniktraining • 6-8 Runden • Übung 2: Reißkniebeuge auf Air-Pad Kissen <ul style="list-style-type: none"> • Langsame Bewegungsausführung • Breiter Griff 			
Hauptprogramm	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ausfallschritte mit Skateboard <ul style="list-style-type: none"> • Vorher ohne Gewicht probieren • Ständige Kontrolle der Bewegung • Unterschenkel immer 90° über dem Fuß 2. Beinbeugerkerne <ul style="list-style-type: none"> • Variante: kleiner Kasten • 2. Variante: mit 2,5kg Scheibe am Boden • Langsame Bewegungsausführung 3. Tiefkniebeugen mit erhöhtem Bein <ul style="list-style-type: none"> • Ausführung wie Tiefkniebeuge • Mehr Belastung auf unterem Bein • Ständige Kontrolle der Achsen 4. Adduktoren Schwungsimulation <ul style="list-style-type: none"> • Hauptdruck erfolgt aus dem Beinadduktor 5. Tiefkniebeuge auf Ski mit Halten im tiefen Winkel <ul style="list-style-type: none"> • Vorher ohne Ski probieren • 2-3 Sekunden im tiefen Winkel halten 6. Einbeinige Kniebeugen auf Kasten mit Skischuh <ul style="list-style-type: none"> • Gute Gleichgewichtsfähigkeit als Voraussetzung 			

Skispezifisches Krafttraining

U18

Alternativ auch für U 16 und höhere Altersstufen (Gewicht anpassen)

	<ul style="list-style-type: none">• Trainer gibt Hilfestellung
Trainingsabschluss	<ul style="list-style-type: none">• Ausradeln (10 Min.)• Kurze Hüftmobilisation + Dehnung