

24.05.16 09:00
Uhr

DSV aktiv-Trainingsserie Teil I – Grundlagenausdauer und allgemeine Koordination

Skisportler werden im Sommer gemacht! Wer beim Saisonstart fit auf die Piste und in die Loipe gehen will, sollte auch in der warmen Jahreszeit an seiner Fitness arbeiten. Während die Skiprofis vom DSV bereits ihren festen Trainingsplänen folgen, haben die Experten von *DSV aktiv* für ambitionierte Freizeitsportler ein Sommertrainingsprogramm erstellt, das speziell auf die Bedürfnisse von alpinen Skifahrern und Skilangläufern abgestimmt ist. In der ersten Phase der Vorbereitung gilt es, mit Ausdauertraining eine solide Basis zu schaffen und mit Koordinationsübungen das im Skisport wichtige Gleichgewicht zu schulen. *DSV aktiv* zeigt, wie's geht.



Die Skistars des Deutschen Skiverbands stecken bereits wieder in der Vorbereitung für die kommende WM-Saison. Wie die Profis sollten sich auch Freizeitsportler schon im Sommer für den nächsten Winter in Form bringen. Zu Beginn der Saisonvorbereitung steht zunächst der Ausbau der Grundlagenausdauer im Vordergrund. Das Ausdauertraining erhöht nicht nur die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems sondern ökonomisiert auch die Energiebereitstellung in der Muskulatur und schafft so die Basis für das darauf aufbauende Training von Kraft und Kraftausdauer. Kurzum: Mit dem Training der Grundlagenausdauer legen wir die Basis für einen fitten Körper, der anschließend intensiv trainiert werden kann.

Nur nicht zu schnell – regelmäßig und mit der richtigen Intensität trainieren

Entscheidend für die Effektivität des Ausdauertrainings ist die richtige Intensität. Gerade der unter Freizeitsportlern verbreitete Fehler einer zu hohen Belastung sollte vermieden werden. Am besten lässt sich die optimale Intensität

anhand der Herzfrequenz überprüfen. Doch nicht jeder trägt bei der sportlichen Betätigung eine Pulsuhr. Generell gilt: beim Sport mit erhöhter Frequenz trainieren und zwar so, dass man ins Schnaufen, nicht aber außer Atem kommt. Neben der richtigen Intensität sind Trainingshäufigkeit und -dauer wichtige Faktoren für die Effektivität des Ausdauertrainings. Optimal für Freizeitsportler sind drei Trainingseinheiten pro Woche, wobei stets ein bis zwei Tage Pause zwischen den Einheiten liegen sollten, damit der Körper ausreichend Zeit zur Regeneration hat. Die Dauer der Trainingseinheiten sollte je nach Leistungsstand und Sportart zwischen 45 Minuten und 1,5 Stunden betragen. Achtung vor dem Trainingsbeginn: Wer Sport treibt, sollte gesund sein! Vor dem Einstieg ins Training ist eine sportärztliche Untersuchung unerlässlich, um gesundheitliche Risiken auszuschließen – das gilt vor allem für Personen, die älter als 35 Jahre sind oder medizinische Probleme aufweisen.

Immer in ausgeruhtem Zustand – Koordinationstraining

Neben der Kondition spielen auch die koordinativen Fähigkeiten beim Skisport eine entscheidende Rolle. Von besonderer Bedeutung für Skilangläufer und alpine Skifahrer ist ein gut ausgeprägter Gleichgewichtssinn. Deshalb sollten Skisportler von Anfang an bei jeder Trainingseinheit einige spezielle Balanceübungen in ihr Sommertraining einbauen. Hierfür eignet sich der Einsatz instabiler Unterlagen oder luftgefüllter Ballkissen. Fortgeschrittene können ihr Gleichgewicht auch hervorragend auf der Slackline trainieren, für Anfänger reicht zunächst eine weniger bewegliche Unterlage wie ein schmaler Balken oder ein auf dem Boden liegendes, dickes Seil. Wichtig ist es in jedem Fall, die Koordinationsübungen immer in ausgeruhtem Zustand, also nach einem kurzen Aufwärmen zu Beginn des Trainings durchzuführen!

Gewusst wie – Training in den Tagesablauf integrieren

Stress im Job, Familienalltag, soziale Verpflichtungen – viele Freizeitsportler klagen über zu wenig Zeit, um einem intensiven Trainingsplan folgen zu können. Doch dabei bietet der Alltag genügend kleinere Gelegenheiten, sportliche Einheiten schnell und einfach einzubauen. Das Fahrrad stellt auf dem Weg ins Büro etwa eine sehr gute Alternative zu überfüllten öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto dar. Auf kürzeren Strecken sind Radfahrer meist sogar schneller als mit dem Auto – und fördern dabei Fitness und Gesundheit. Radstrecken wie ins Büro, zum Supermarkt oder zum Biergartentreff mit Freunden können dabei prima als Trainingseinheiten genutzt werden. Kleinere Sprints zwischendurch oder die Ergänzung einiger Umwege funktionieren den Weg kurzerhand zur Trainingsstrecke um. „Treppensteigen anstatt Aufzug“ oder „das Auto einfach mal stehen lassen“ – diese bekannten Alltagstipps zeigen tatsächlich Wirkung. Das Büro im fünften Stock kann schließlich auch über die Treppen erreicht werden, Rolltreppen in Kaufhäusern, U-Bahn-Stationen und Bahnhöfen können ganz vermieden werden. Nimmt man beim Treppensteigen zwei Stufen auf einmal, erhöht man die Intensität zusätzlich.

Anstatt das Auto zu nehmen, kann man die Strecke zum Supermarkt außerdem in erhöhtem Tempo zu Fuß zurücklegen. Damit wird ein Alltagsweg einfach zur Sporteinheit umfunktioniert – ebenso wie etwa das Gassi gehen mit dem Hund durch Joggen oder Nordic Walking zur Sporteinheit werden kann.

Ausdauertraining mit Spaß – raus in die Natur

Während der Alltag einige gute Gelegenheiten bietet, die sportliche Betätigung in den gewohnten Tagesablauf einzubauen, sollten ambitionierte Freizeitsportler, die im Winter fit in die Skisaison starten wollen, darüber hinaus einem detaillierteren Trainingsplan nachgehen. Die warme Jahreszeit bietet ideale Voraussetzungen, das Ausdauertraining mit Naturerlebnissen an der frischen Luft zu verbinden. Geeignete Sportarten sind neben dem Radfahren und Laufen besonders auch Nordic Walking und Nordic Blading, da hier neben der Ausdauer zusätzlich skispezifische koordinative Fähigkeiten geschult werden. Doch auch ein langer Spaziergang mit erhöhtem Tempo oder eine Wanderung trainieren den Körper und verbinden fast nebenbei Freizeitspaß und Sommertraining. Beim Training auf dem Mountainbike sollten zum Trainingsauftakt eher kleine Gänge gewählt werden, also mit hoher Trittfrequenz und einem „runden Tritt“ gefahren werden. Beim Nordic Walking sollten relativ gut Trainierte im Bedarfsfall bergauf gehen, um die entsprechende Trainingsintensität zu erreichen. Weniger gut Trainierte, die beim Laufen außer Atem kommen, sich also zu intensiv belasten, wählen stattdessen Nordic Walking in der Ebene.

Das Trainingsprogramm

Das folgende Trainingsprogramm für die ersten acht Wochen der Saisonvorbereitung zeigt, wie's geht. Auf welche Wochentage die einzelnen Trainingstage gelegt werden, kann flexibel gehandhabt werden. Wichtig ist es nur, die Reihenfolge und die Pausen zwischen den Einheiten einzuhalten. Bei Krankheit, starker Müdigkeit oder Trainingsunlust sollte nicht trainiert werden, ausgefallene Trainingseinheiten sollten auch nicht „nachgeholt“ werden. Lieber eine Pause machen und dann wieder ins Programm einsteigen.

Woche 1 bis 3: Basis-Grundlagenausdauer

In den ersten drei Wochen des Sommertrainings sollte der Schwerpunkt auf dem Aufbau einer Basis-Grundlagenausdauer liegen. Das Herzkreislaufsystem sollte langsam an die körperliche Belastung gewöhnt werden. Die Experten von *DSV aktiv* raten in dieser Trainingsphase zu drei Einheiten pro Woche mit dem Mountainbike oder beim Nordic Walking mit geringer Intensität. Erst am Ende der dritten Woche sollte das Trainingsprogramm beim Mountainbiken um einige etwas intensivere Einheiten ergänzt werden.

Mo: Pause

Di: Mountainbike, 60-90 Minuten, geringe Intensität

Mi: Pause

Do: Mountainbike oder Nordic Walking 60-90 Minuten, geringe Intensität

Fr: Pause

Sa: Mountainbike oder Nordic Walking 60-90 Minuten, geringe Intensität (Woche 3: 60 Minuten Intervalltraining (Mountainbiken) mit fünfminütigen, intensiveren Einheiten, dazwischen jeweils fünf Minuten mit geringer Intensität)

So: Pause

Woche 4 bis 6: Regeneration und Intensitätserhöhung

In der vierten Woche sollte die Trainingsintensität auf einem geringen Niveau gehalten werden. Um den Bewegungsapparat langsam an die größere Belastung zu gewöhnen, sollte jetzt auch das Laufen ins Training integriert werden. In Woche fünf stehen wieder zwei Einheiten mit Intervallen auf dem Programm, bevor in der sechsten Trainingswoche erneut nur mit geringer Intensität trainiert wird.

Mo: Pause

Di: Mountainbike oder Nordic Walking 60-90 Minuten, geringe Intensität (Woche 5: 60 Minuten Mountainbike mit sechs fünfminütigen Intervallen mit etwas höherer Intensität, dazwischen und zu Beginn jeweils geringere Intensität)

Mi: Pause

Do: Mountainbike oder Nordic Walking 60-90 Minuten, geringe Intensität (Woche 5: 60 Minuten Mountainbike mit sechs fünfminütigen Intervallen mit etwas höherer Intensität, dazwischen und zu Beginn jeweils geringere Intensität)

Fr: Pause

Sa: Laufen, 45-60 Minuten, geringe Intensität

So: Pause

Woche 7 und 8: Wechsel von intensiven und regenerativen Einheiten

Die siebte und achte Woche sollte zunächst mit einer leichteren Lafeinheit begonnen werden. Zum Wochenende sollte die Intensität mit Intervallen jedoch wieder angehoben werden.

Mo: Pause

Di: Mountainbike oder Nordic Walking 60-90 Minuten, geringe Intensität

Mi: Pause

Do: Laufen 45-60 Minuten, geringe Intensität

Fr: Pause

Sa: Laufen 60 Minuten, sechs fünfminütige Intervalle mit etwas höherer Intensität, dazwischen und zu Beginn jeweils geringere Intensität

So: Pause

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie anschauliches Bildmaterial zum Koordinationstraining mit Viktoria Rebensburg, Fritz Dopfer und Severin Freund finden Sie neben weiteren Pressetexten auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: [presse/presse](#)

Ihr Ansprechpartner:

↓ Download V-Card

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



STIFTUNG SICHERHEIT
IM SKISPORT



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2016 Deutscher Skiverband e.V.

