

8 Wochen bis zum Skiurlaub: dein Trainingsplan für zwei oder drei Termine pro Woche

Trainiere zweimal pro Woche Kraft und Kontrolle. Ergänze lockere Ausdauer, wenn sie in deine Woche passt. Die Belastung steigt in kleinen Schritten und wird vor der Reise wieder einfacher.

Der Plan in einem Absatz

Lege Einheit A und B mit mindestens einem kraftfreien Tag dazwischen. Beginne mit zwei Sätzen, arbeite ab Woche 3 überwiegend mit drei Sätzen und verändere höchstens eine Variable pro Einheit. Die optionale Ausdauer bleibt locker. In Woche 7 wird der Umfang kleiner; Woche 8 enthält nur kurze, bekannte Arbeit, wenn dein üblicher Erholungsabstand bis zur Reise erhalten bleibt.

Dieser Acht-Wochen-Plan ist eine allgemeine Vorlage für gesunde Erwachsene, die grundlegende Kraftübungen bereits kennen. Er berücksichtigt weder deine Bewegungserfahrung noch deine gesamte Trainingsbelastung, Erholung oder persönliche Situation.

Für wen diese Vorlage gedacht ist

Nutze den Plan, wenn du noch ungefähr acht Wochen Zeit hast, zwei feste Termine pro Woche schützen kannst und eine Stufe, eine Wand sowie etwas Bodenfläche zur Verfügung hast. Wenn Übungen neu sind, nimm Woche 1 als Lernwoche. Wenn du bereits Beine trainierst, ersetzt A oder B vergleichbare Arbeit, statt zusätzlich oben auf die Woche zu kommen.

Wähle zuerst deine Wochenstruktur

Zwei Termine bilden den vollständigen Kern. Die dritte Einheit ist nur sinnvoll, wenn sie nicht mit deinem übrigen Training konkurriert.

1 Zwei Termine

Mache Einheit A und B mit mindestens einem kraftfreien Tag dazwischen. Beispiel: Dienstag und Samstag.

2 Drei Termine

Lege eine lockere, vertraute Ausdauereinheit zwischen A und B. Sie wird zuerst gestrichen, wenn die Woche eng wird.

3 Du trainierst schon

Ersetze ähnliche Unterkörpereinheiten. Zähle Laufen, Radfahren, Wandern, Mannschaftssport und schweres Beintraining mit.

4 Die Bewegungen sind neu

Nutze in Woche 1 eine Stütze, einen kleineren Bewegungsweg und zwei Sätze. Zusatzlast ist nicht nötig.

Der Acht-Wochen-Kalender · 1–4

Die Wochentage sind Beispiele. Behalte die Reihenfolge A – optional C – B bei, statt ausgefallene Termine zusammenzuschieben.

WOCHE 1 Bewegungen lernen z. B. Dienstag · Donnerstag · Samstag <table><tr><td>Termin A</td><td>Einheit A · 2 Sätze je Übung</td></tr><tr><td>Termin C · optional</td><td>20–30 Min. lockere, vertraute Ausdauer</td></tr><tr><td>Termin B</td><td>Einheit B · 2 Sätze je Übung</td></tr><tr><td>Schwerpunkt</td><td>Finde Varianten, die du ohne Eile kontrollieren kannst. Keine Zusatzlast und keine Wiederholung bis zum völligen Versagen.</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____ </td></tr></table>	Termin A	Einheit A · 2 Sätze je Übung	Termin C · optional	20–30 Min. lockere, vertraute Ausdauer	Termin B	Einheit B · 2 Sätze je Übung	Schwerpunkt	Finde Varianten, die du ohne Eile kontrollieren kannst. Keine Zusatzlast und keine Wiederholung bis zum völligen Versagen.			☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____		WOCHE 2 Rhythmus bestätigen z. B. Dienstag · Donnerstag · Samstag <table><tr><td>Termin A</td><td>Einheit A · 2 Sätze</td></tr><tr><td>Termin C · optional</td><td>25–35 Min. lockere, vertraute Ausdauer</td></tr><tr><td>Termin B</td><td>Einheit B · 2 Sätze</td></tr><tr><td>Schwerpunkt</td><td>Wiederhole dieselben Varianten. Wenn jede Wiederholung kontrolliert bleibt, nutze bei einer Übung das obere Ende des Wiederholungsbereichs.</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____ </td></tr></table>	Termin A	Einheit A · 2 Sätze	Termin C · optional	25–35 Min. lockere, vertraute Ausdauer	Termin B	Einheit B · 2 Sätze	Schwerpunkt	Wiederhole dieselben Varianten. Wenn jede Wiederholung kontrolliert bleibt, nutze bei einer Übung das obere Ende des Wiederholungsbereichs.			☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____	
Termin A	Einheit A · 2 Sätze je Übung																								
Termin C · optional	20–30 Min. lockere, vertraute Ausdauer																								
Termin B	Einheit B · 2 Sätze je Übung																								
Schwerpunkt	Finde Varianten, die du ohne Eile kontrollieren kannst. Keine Zusatzlast und keine Wiederholung bis zum völligen Versagen.																								
☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____																									
Termin A	Einheit A · 2 Sätze																								
Termin C · optional	25–35 Min. lockere, vertraute Ausdauer																								
Termin B	Einheit B · 2 Sätze																								
Schwerpunkt	Wiederhole dieselben Varianten. Wenn jede Wiederholung kontrolliert bleibt, nutze bei einer Übung das obere Ende des Wiederholungsbereichs.																								
☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____																									
WOCHE 3 Umfang erhöhen z. B. Dienstag · Donnerstag · Samstag <table><tr><td>Termin A</td><td>Einheit A · 3 Sätze</td></tr><tr><td>Termin C · optional</td><td>30–40 Min. lockere, vertraute Ausdauer</td></tr><tr><td>Termin B</td><td>Einheit B · 3 Sätze</td></tr><tr><td>Schwerpunkt</td><td>Erhöhe nur die Satzzahl. Bewegungsweg, Tempo und Zusatzlast bleiben wie in Woche 2.</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____ </td></tr></table>	Termin A	Einheit A · 3 Sätze	Termin C · optional	30–40 Min. lockere, vertraute Ausdauer	Termin B	Einheit B · 3 Sätze	Schwerpunkt	Erhöhe nur die Satzzahl. Bewegungsweg, Tempo und Zusatzlast bleiben wie in Woche 2.			☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____		WOCHE 4 Arbeit festigen z. B. Dienstag · Donnerstag · Samstag <table><tr><td>Termin A</td><td>Einheit A · 3 Sätze</td></tr><tr><td>Termin C · optional</td><td>30–40 Min. lockere, vertraute Ausdauer</td></tr><tr><td>Termin B</td><td>Einheit B · 3 Sätze</td></tr><tr><td>Schwerpunkt</td><td>Wiederhole Woche 3. Wenn die Position nicht mehr stabil bleibt, nimm die leichtere Variante statt mehr Arbeit.</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____ </td></tr></table>	Termin A	Einheit A · 3 Sätze	Termin C · optional	30–40 Min. lockere, vertraute Ausdauer	Termin B	Einheit B · 3 Sätze	Schwerpunkt	Wiederhole Woche 3. Wenn die Position nicht mehr stabil bleibt, nimm die leichtere Variante statt mehr Arbeit.			☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____	
Termin A	Einheit A · 3 Sätze																								
Termin C · optional	30–40 Min. lockere, vertraute Ausdauer																								
Termin B	Einheit B · 3 Sätze																								
Schwerpunkt	Erhöhe nur die Satzzahl. Bewegungsweg, Tempo und Zusatzlast bleiben wie in Woche 2.																								
☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____																									
Termin A	Einheit A · 3 Sätze																								
Termin C · optional	30–40 Min. lockere, vertraute Ausdauer																								
Termin B	Einheit B · 3 Sätze																								
Schwerpunkt	Wiederhole Woche 3. Wenn die Position nicht mehr stabil bleibt, nimm die leichtere Variante statt mehr Arbeit.																								
☐ A ☐ C ☐ B _____ / _____																									

Der Acht-Wochen-Kalender · 5–8

Die Wochentage sind Beispiele. Behalte die Reihenfolge A – optional C – B bei, statt ausgefallene Termine zusammenzuschieben.

WOCHE 5 Eine Variable verändern z. B. Dienstag · Donnerstag · Samstag <table><tr><td>Termin A</td><td>Einheit A · 3 Sätze · eine kleine Steigerung</td></tr><tr><td>Termin C · optional</td><td>35–45 Min. lockere, vertraute Ausdauer</td></tr><tr><td>Termin B</td><td>Einheit B · 3 Sätze · eine kleine Steigerung</td></tr><tr><td>Schwerpunkt</td><td>Verändere in A und B jeweils nur eine Übung: eine Wiederholung, etwas Bewegungsweg, fünf Sekunden Haltezeit oder eine leichte Last.</td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____ </td></tr></table>	Termin A	Einheit A · 3 Sätze · eine kleine Steigerung	Termin C · optional	35–45 Min. lockere, vertraute Ausdauer	Termin B	Einheit B · 3 Sätze · eine kleine Steigerung	Schwerpunkt	Verändere in A und B jeweils nur eine Übung: eine Wiederholung, etwas Bewegungsweg, fünf Sekunden Haltezeit oder eine leichte Last.	☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____		WOCHE 6 Die Steigerung wiederholen z. B. Dienstag · Donnerstag · Samstag <table><tr><td>Termin A</td><td>Einheit A · wie Woche 5</td></tr><tr><td>Termin C · optional</td><td>35–50 Min. lockere, vertraute Ausdauer</td></tr><tr><td>Termin B</td><td>Einheit B · wie Woche 5</td></tr><tr><td>Schwerpunkt</td><td>Bestätige die gewählten Varianten. Füge keine zweite Steigerung hinzu, nur weil eine Einheit leicht wirkte.</td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____ </td></tr></table>	Termin A	Einheit A · wie Woche 5	Termin C · optional	35–50 Min. lockere, vertraute Ausdauer	Termin B	Einheit B · wie Woche 5	Schwerpunkt	Bestätige die gewählten Varianten. Füge keine zweite Steigerung hinzu, nur weil eine Einheit leicht wirkte.	☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____	
Termin A	Einheit A · 3 Sätze · eine kleine Steigerung																				
Termin C · optional	35–45 Min. lockere, vertraute Ausdauer																				
Termin B	Einheit B · 3 Sätze · eine kleine Steigerung																				
Schwerpunkt	Verändere in A und B jeweils nur eine Übung: eine Wiederholung, etwas Bewegungsweg, fünf Sekunden Haltezeit oder eine leichte Last.																				
☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____																					
Termin A	Einheit A · wie Woche 5																				
Termin C · optional	35–50 Min. lockere, vertraute Ausdauer																				
Termin B	Einheit B · wie Woche 5																				
Schwerpunkt	Bestätige die gewählten Varianten. Füge keine zweite Steigerung hinzu, nur weil eine Einheit leicht wirkte.																				
☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____																					
WOCHE 7 Umfang reduzieren an Reise und Erholung anpassen <table><tr><td>Termin A</td><td>Einheit A · 2 Sätze</td></tr><tr><td>Termin C · optional</td><td>20–30 Min. locker oder auslassen</td></tr><tr><td>Termin B</td><td>Einheit B · 2 Sätze</td></tr><tr><td>Schwerpunkt</td><td>Nutze nur bekannte Varianten. Keine neue Last, kein größerer Bewegungsweg, keine Sprungserie und kein Maximaltest.</td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____ </td></tr></table>	Termin A	Einheit A · 2 Sätze	Termin C · optional	20–30 Min. locker oder auslassen	Termin B	Einheit B · 2 Sätze	Schwerpunkt	Nutze nur bekannte Varianten. Keine neue Last, kein größerer Bewegungsweg, keine Sprungserie und kein Maximaltest.	☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____		WOCHE 8 Frisch anreisen nur mit gewohntem Erholungsabstand <table><tr><td>Termin A</td><td>Eine kurze bekannte Einheit · 2 Sätze</td></tr><tr><td>Termin C · optional</td><td>Locker gehen oder vertraute sehr leichte Bewegung</td></tr><tr><td>Termin B</td><td>Kurze zweite Einheit oder auslassen</td></tr><tr><td>Schwerpunkt</td><td>Hole nichts nach. Lass die zweite Einheit aus, wenn dein normaler Abstand bis zur Reise nicht bleibt oder die Woche bereits voll ist.</td></tr><tr><td colspan="2"> ☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____ </td></tr></table>	Termin A	Eine kurze bekannte Einheit · 2 Sätze	Termin C · optional	Locker gehen oder vertraute sehr leichte Bewegung	Termin B	Kurze zweite Einheit oder auslassen	Schwerpunkt	Hole nichts nach. Lass die zweite Einheit aus, wenn dein normaler Abstand bis zur Reise nicht bleibt oder die Woche bereits voll ist.	☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____	
Termin A	Einheit A · 2 Sätze																				
Termin C · optional	20–30 Min. locker oder auslassen																				
Termin B	Einheit B · 2 Sätze																				
Schwerpunkt	Nutze nur bekannte Varianten. Keine neue Last, kein größerer Bewegungsweg, keine Sprungserie und kein Maximaltest.																				
☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____																					
Termin A	Eine kurze bekannte Einheit · 2 Sätze																				
Termin C · optional	Locker gehen oder vertraute sehr leichte Bewegung																				
Termin B	Kurze zweite Einheit oder auslassen																				
Schwerpunkt	Hole nichts nach. Lass die zweite Einheit aus, wenn dein normaler Abstand bis zur Reise nicht bleibt oder die Woche bereits voll ist.																				
☐ A ☐ C ☐ B ____ / ____																					

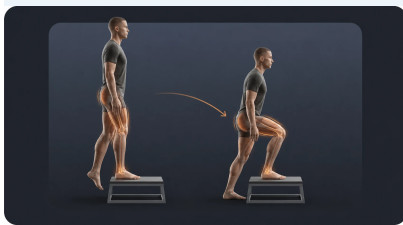
Vor A und B: 5–8 Minuten vorbereiten

Nutze ruhige, bekannte Bewegungen. Vor den ersten beiden Hauptübungen folgt ein leichter Probesatz mit kleinerem Bewegungsweg.

60–90 Sek.	Zügig gehen oder marschieren Erhöhe das Tempo so weit, dass du noch normal sprechen kannst.
8 Wdh.	Kniebeuge zu einer Stufe Berühre die Stufe leicht und stehe kontrolliert wieder auf.
6 je Seite	Flacher rückwärtiger Ausfallschritt Setze einen Fuß kurz zurück und kehre ohne Schwung in den Stand zurück.
8 Wdh.	Hüftbeugen Schiebe das Becken zurück, halte den Rücken lang und richte dich wieder auf.
8 Wdh.	Wadenheben Hebe die Fersen ruhig an und senke sie vollständig ab.

Einheit A: kontrolliertes Abfangen und hintere Kette

Beende alle Sätze einer Übung, bevor du weitergehst. Arbeite ohne Zeitdruck und beende den Satz, solange die Wiederholungen noch kontrolliert bleiben.



ÜBUNG 1

Exzentrischer Step-down

Umfang 2–3 × 6 je Seite · 3 Sek. absenken

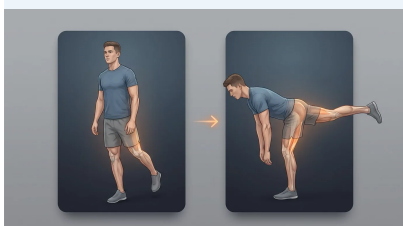
Pause 60–75 Sekunden nach beiden Seiten.

Achte darauf: Stehe mit dem ganzen Fuß auf der Stufe. Senke die freie Ferse langsam und drücke dich kontrolliert wieder hoch. Becken und Standfuß bleiben stabil ausgerichtet.

Einfacher: Nimm eine niedrigere Stufe, halte dich leicht fest oder verkleinere den Weg.

Gewählte Variante / Gewicht

Notiz



ÜBUNG 2

Einbeiniges rumänisches Kreuzheben

Umfang 2–3 × 6 je Seite

Pause 60–75 Sekunden nach beiden Seiten.

Achte darauf: Schiebe das Becken zurück und führe das freie Bein nach hinten. Stoppe, bevor Rücken oder Becken ausweichen.

Einfacher: Setze die Zehen des freien Fußes hinter dir auf oder berühre eine Wand.

Gewählte Variante / Gewicht

Notiz

Einheit A: kontrolliertes Abfangen und hintere Kette

Beende alle Sätze einer Übung, bevor du weitergehst. Arbeite ohne Zeitdruck und beende den Satz, solange die Wiederholungen noch kontrolliert bleiben.



ÜBUNG 3

Wadenheben

Umfang 2–3 × 10–12 Wiederholungen

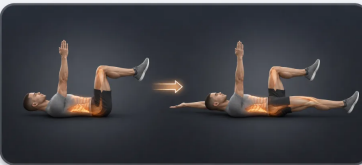
Pause 45–60 Sekunden.

Achte darauf: Hebe die Fersen ruhig an, halte oben kurz und senke sie vollständig. Die Sprunggelenke kippen nicht nach außen.

Einfacher: Halte dich an einer Wand fest oder arbeite zunächst beidbeinig.

Gewählte Variante / Gewicht

Notiz



ÜBUNG 4

Dead Bug

Umfang 2–3 × 6 je Seite

Pause 45–60 Sekunden.

Achte darauf: Halte den unteren Rücken ruhig. Strecke Arm und Gegenseite langsam und atme weiter.

Einfacher: Tippe nur mit der Ferse auf den Boden oder bewege zunächst nur die Beine.

Gewählte Variante / Gewicht

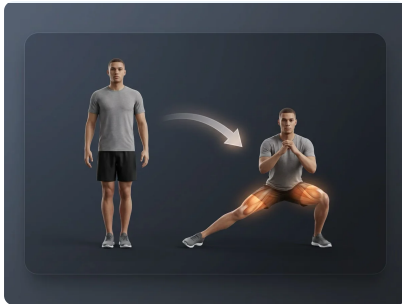
Notiz

Beende einen Satz, wenn die Wiederholung zerfällt

Stoppe, wenn du Position, Bewegungsweg, Tempo, Gleichgewicht oder normale Atmung nicht mehr kontrollierst. Nutze die leichtere Variante oder beende den Block. Diese Abbruchregel betrifft ausschließlich die Ausführungsqualität. Sie ist keine Anleitung, Schmerzen, Verletzungen oder medizinische Symptome zu beurteilen, und sie rät nicht dazu, bei Schmerzen weiterzumachen.

Einheit B: seitliche Kontrolle und Kraftausdauer

Die koordinativ anspruchsvolleren Bewegungen stehen zuerst. Der Wandsitz kommt später und ersetzt keine saubere Ausführung der dynamischen Übungen.



Gewählte Variante / Gewicht

Notiz

ÜBUNG 1

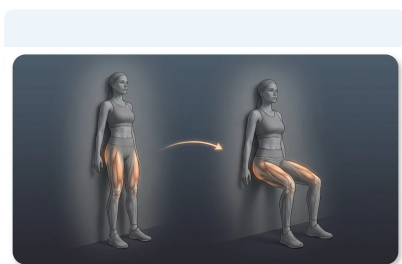
Seitlicher Ausfallschritt

Umfang 2–3 × 6 je Seite

Pause 60–75 Sekunden nach beiden Seiten.

Achte darauf: Schiebe das Becken über ein Bein zurück. Drücke dich über den ganzen Arbeitsfuß zur Mitte.

Einfacher: Verkleinere Schritt und Tiefe oder halte dich an einer Stütze fest.



Gewählte Variante / Gewicht

Notiz

ÜBUNG 2

Wandsitz

Umfang 2–3 × 20–40 Sekunden

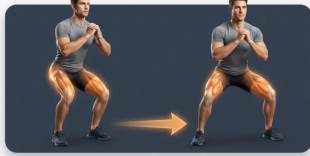
Pause 60 Sekunden.

Achte darauf: Wähle eine Höhe, bei der Füße und Knie stabil ausgerichtet bleiben und du weiteratmest. Beende die Zeit, bevor du dich mit den Händen abstützen musst.

Einfacher: Rutsche weniger tief oder halte 15–20 Sekunden.

Einheit B: seitliche Kontrolle und Kraftausdauer

Die koordinativ anspruchsvolleren Bewegungen stehen zuerst. Der Wandsitz kommt später und ersetzt keine saubere Ausführung der dynamischen Übungen.



ÜBUNG 3

Seitliche Schritte im Halbsquat

Umfang 2–3 × 10–16 Schritte insgesamt

Pause 45–60 Sekunden.

Achte darauf: Bleibe in einer flachen Kniebeuge. Setze die Füße kontrolliert auf; Knie und Zehen zeigen in dieselbe Richtung.

Einfacher: Stehe höher und mache weniger oder kleinere Schritte.

Gewählte Variante / Gewicht

Notiz



ÜBUNG 4

Einbeinstand mit Rumpfdrehung

Umfang 2–3 × 5 Drehungen je Richtung und Seite

Pause 45 Sekunden nach beiden Beinen.

Achte darauf: Beuge das Standknie leicht. Drehe den Brustkorb langsam und kehre nach jeder Drehung zur Mitte zurück.

Einfacher: Berühre die Wand mit einem Finger und verkleinere die Drehung.

Gewählte Variante / Gewicht

Notiz

Termin C: Ausdauer ergänzt, ersetzt aber A und B nicht

Wähle eine Bewegungsform, die du bereits kennst: Radfahren, zügiges Gehen, Wandern, Rudern oder Laufen, wenn Laufen schon zu deinem Training gehört. Bleibe in einem Tempo, in dem du ganze Sätze sprechen kannst. Der Kalender enthält bewusst keine Intervalle und keine feste Herzfrequenzzone.

Steigere genau eine Sache

Mehr Arbeit ist nur dann eine Steigerung, wenn die Bewegung kontrolliert bleibt. Wähle pro Einheit höchstens eine der vier Möglichkeiten:

1. Eine Wiederholung ergänzen

Nutze bei einer Übung das obere Ende des Bereichs. Die anderen Übungen bleiben unverändert.

2. Etwas Last ergänzen

Verwende bei einer kontrollierten Übung einen leichten Rucksack oder kleine Kurzhanteln. Wiederholungen und Sätze bleiben gleich.

3. Bewegungsweg vergrößern

Erhöhe Stufenhöhe oder Tiefe nur so weit, wie Becken, Knie und Fuß stabil ausgerichtet bleiben.

4. Fünf Sekunden länger halten

Verlängere nur den Wandsitz. Beende ihn weiterhin vor dem Verlust der Position.

Wenn ein Termin ausfällt

Eine lückenlose Tabelle ist nicht das Ziel. Behalte die Reihenfolge und den Zweck der Woche:

1. Nicht doppeln

Hole A oder B nicht am Folgetag nach, wenn dadurch zwei Krafttermine direkt aufeinanderfolgen.

2. Optionales zuerst streichen

Lass Termin C weg und führe die nächste Kraftsession in der vorgesehenen Reihenfolge aus.

3. Die Woche nicht verlängern

Ein verpasster Termin wandert nicht automatisch in Woche 7 oder 8. Fahre mit dem nächsten geplanten Termin fort.

4. Den Grund notieren

Notiere knapp, warum die Einheit ausfiel. Das hilft mehr als eine nachträglich perfekt aussehende Kalenderansicht.

Zähle dein übriges Training mit

Wenn du bereits läufst, Rad fährst, wanderst oder Beine trainierst, beginne nicht automatisch bei null. Ersetze vergleichbare Arbeit und behalte vertraute Einheiten, die ihren Zweck bereits erfüllen. Möglicherweise brauchst du nur einen Teil dieser Vorlage.

Woche 7 und 8: weniger neu, nicht plötzlich nichts

Wiederhole bekannte Bewegungen mit weniger Sätzen. Füge keine neue Übung, Zusatzlast, Sprungserie oder Intervallprüfung hinzu. Die genaue Reduktion ist eine konservative redaktionelle Entscheidung. Tapering-Forschung an Wettkampfsportlern liefert keinen direkt übertragbaren Prozentsatz für diesen Freizeitski-Plan.

Was belegt ist und was redaktionelle Planung bleibt

- [1] Forschung zum alpinen Skisport beschreibt die Verbindung aus technischer Kontrolle, Muskularbeit und mehreren Energiesystemen. Die Übersicht betrifft vor allem Rennsport; die Studie von Koller und Kollegen untersuchte 24 gesunde, fitte Freizeitskifahrende nach vier Stunden Skifahren.
- [2] Die ACSM-Übersicht stützt progressives Krafttraining bei gesunden Erwachsenen. Ihre eingeschlossenen Interventionen dauerten mindestens sechs Wochen. Für den Aufbau der willkürlichen Muskelkraft waren zwei oder drei Sätze und mindestens zwei Termine pro Woche vorteilhaft. Das beweist nicht diese Übungsauswahl oder diesen Kalender.
- [3] Kraft und Ausdauer lassen sich in einem Programm kombinieren. Training bis zum Muskelversagen ist kein notwendiger Standard. Die Warm-up-Forschung stützt vorbereitende Bewegung, prüft aber nicht genau diese fünf Schritte.
- [4] Keine Quelle prüft diesen Acht-Wochen-Kalender, die Übungen, Wiederholungen, Pausen, Progressionsregeln oder die Schlussphase als Paket. Die Tapering-Forschung an Wettkampfsportlern und die Suva-Übungsauswahl liefern dafür keine direkte Bestätigung.

Besprich Planänderungen mit dem AI Coach

Mit deiner Erlaubnis kann der AI Coach die von dir freigegebenen Apple-Health-Daten zusammen mit deinem gespeicherten Plan als Kontext verwenden. Dauerhafte Planänderungen siehst du vor dem Bestätigen.

SlopeReady zeichnet keine Workouts, GPS-Strecken oder Skitechnik auf.

So funktioniert SlopeReady

Produktverhalten am 12. August 2026 im aktuellen SlopeReady-Code geprüft.

Quellen

1. [1] Turnbull, Kilding und Keogh (2009): Physiologie des alpinen Skisports
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/

2. [2] Koller et al. (2015): Kraft nach vier Stunden Freizeitskifahren
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/

3. [3] American College of Sports Medicine (2026): Krafttraining für gesunde Erwachsene
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/

4. [4] Grgic et al. (2022): Training bis zum Muskelversagen
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/

5. [5] Huiberts et al. (2024): kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37847373/

6. [6] Fradkin, Zazryn und Smoliga (2010): Warm-up und körperliche Leistung
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/

7. [7] Bosquet et al. (2007): Tapering bei Wettkampfsportlern
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17762369/

8. [8] Suva: Fitnessübungen für den Wintersport
suva.ch / Wintersport-Fitness

9. [9] SlopeReady-Nutzungsbedingungen
slopeready.app/terms.html

10. [10] SlopeReady-Datenschutz
slopeready.app/privacy.html

Aktualisiert	2026-08-13
Autor	SlopeReady-Redaktion
Hinweis zur Überarbeitung	Redaktionell präzisiert: verständlichere Abbruchregel, kompakter Produktabschnitt und beschriftete Notizfelder im druckbaren Plan. Übungen, Dosierung, Pausen und Wochenfolge bleiben unverändert.