

Vier Wochen bis zum Skiurlaub: ein Trainingsplan für zwei oder drei Termine pro Woche

Plane zwei regelmäßige Termine für Kraftübungen mit kontrollierter Bewegung. Wenn eine dritte Einheit in deine Woche passt, ergänze lockere Ausdauer. In der letzten Woche wird der Umfang kleiner.

Der Plan in einem Absatz

Plane in Woche 1 zwei Krafttermine mit kontrollierter Bewegung und optional 25–35 Minuten lockere Ausdauer. In Woche 2 steigen die Hauptübungen von zwei auf drei Sätze und der Abschluss von einer auf zwei Runden; Bewegungsweg, Last und Tempo bleiben gleich. In Woche 3 veränderst du pro Einheit genau eine Übungsvariable. Woche 4 wiederholt bekannte Varianten mit weniger Sätzen. Eine ausgefallene Einheit wird nicht am nächsten Tag zusätzlich nachgeholt.

Dieser Vier-Wochen-Plan ist eine allgemeine Trainingsvorlage für gesunde Erwachsene, die grundlegende Kraftübungen bereits kennen. Er berücksichtigt weder deine Bewegungserfahrung noch deine aktuelle Gesamtbelastung, Erholung oder persönliche Situation.

Wähle die Route, die wirklich in deine Woche passt

Die dritte Einheit ist ein Zusatz, kein Pflichttermin. Wenn du bereits läufst, Rad fährst, wanderst oder Beine trainierst, zählt diese Arbeit zur Woche.

1 Zwei Termine

Mache Einheit A und Einheit B mit mehreren Tagen Abstand. Das ist die vollständige Basis des Plans.

2 Drei Termine

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

3 Du trainierst schon

Ersetze vergleichbare Unterkörpereinheiten. Lege den Plan nicht automatisch zusätzlich auf dein bisheriges Training.

4 Die Übungen sind neu

Nutze Woche 1 als Technikprobe: zwei Sätze der Hauptübungen, eine Abschlussrunde und keine Zusatzlast.

Was vier Wochen leisten können

Vier Wochen reichen, um Bewegungen zu üben, einen regelmäßigen Rhythmus aufzubauen und etwas Trainingsarbeit zu sammeln. Sie ersetzen keinen längeren Aufbau. Ein großer Teil der allgemeinen Krafttrainingsforschung untersucht mindestens sechs Wochen; keine Quelle hat genau diesen Ski-Plan geprüft.

Der Vier-Wochen-Kalender

Die Wochentage sind Beispiele für eine Reise nach Woche 4. Verschiebe sie bei Bedarf, aber stapel Einheit A und B nicht nur zum Aufholen auf zwei aufeinanderfolgende Tage.

Woche 1

z. B. Dienstag · Donnerstag · Samstag

Termin A	Einheit A · Einstiegsversion
Termin C · optional	25–35 Min. lockere, vertraute Ausdauer
Termin B	Einheit B · Einstiegsversion
Schwerpunkt der Woche	Finde für jede Übung eine kontrollierbare Variante. Hauptübungen: 2 Sätze. Abschluss: 1 Runde. Keine Zusatzlast.

☐ A

☐ C

☐ B

Datum

Gewählte Varianten / Gewicht

Notiz oder Grund fürs Auslassen

Woche 2

z. B. Dienstag · Donnerstag · Samstag

☐ A

☐ C

☐ B

Datum

Gewählte Varianten / Gewicht

Notiz oder Grund fürs Auslassen

Woche 3

z. B. Dienstag · Donnerstag · Samstag

☐ A

☐ C

☐ B

Datum

Gewählte Varianten / Gewicht

Notiz oder Grund fürs Auslassen

Woche 4

Termine an Reisetag und vertraute Erholung anpassen

☐ A

☐ C

☐ B

Datum

Gewählte Varianten / Gewicht

Notiz oder Grund fürs Auslassen

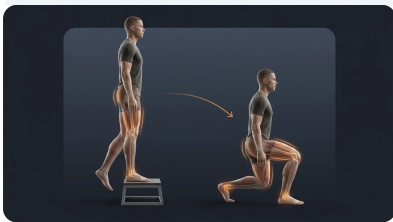
Vor A und B: 6 Minuten ohne Sprünge

Gehe die fünf Schritte ruhig durch. Bei der ersten Hauptübung folgt noch ein Probesatz mit kleinerem Bewegungsweg; er zählt nicht als Arbeitssatz.

60 Sek.	Zügig marschieren Setze den ganzen Fuß auf und nimm die Arme locker mit.
8 Wdh.	Kniebeuge zu einer Stufe Berühre die Stufe leicht und stehe wieder auf. Knie und Füße zeigen in dieselbe Richtung.
6 je Seite	Flacher rückwärtiger Ausfallschritt Setze einen Fuß kurz zurück und kehre kontrolliert in den Stand zurück.
8 Wdh.	Hüftbeugen Schiebe das Becken zurück, halte den Rücken lang und richte dich wieder auf.
8 Wdh.	Wadenheben Hebe beide Fersen ruhig an und senke sie vollständig ab.

Einheit A: Kraftübungen mit kontrollierter Bewegung

Beende alle Sätze einer Übung, bevor du weitergehst. Die Hauptübungen stehen zuerst, solange Gleichgewicht und Konzentration frisch sind. Beende einen Satz, bevor Position, Bewegungsweg, Tempo oder Gleichgewicht sichtbar nachlassen.



Übung 1

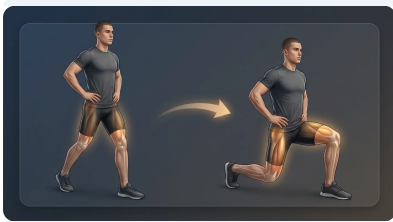
Exzentrischer Step-down

Umfang Woche 1/4: 2 × 6 je Seite · Woche 2/3: 3 × 6 · 3 Sek. absenken

Pause 60–75 Sekunden nach beiden Seiten.

Achte darauf: Stehe mit dem ganzen Fuß auf der Stufe. Senke die freie Ferse drei Sekunden lang und drücke dich kontrolliert wieder hoch. Becken und Standfuß bleiben ruhig.

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



Übung 2

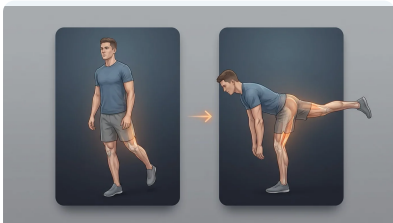
Ausfallschritt nach vorn

Umfang Woche 1/4: 2 × 8 je Seite · Woche 2/3: 3 × 8

Pause 60–75 Sekunden nach beiden Seiten.

Achte darauf: Setze den Fuß weit genug vor, senke dich ruhig und drücke dich über den ganzen vorderen Fuß zurück. Knie und Zehen zeigen in dieselbe Richtung.

Einfacher: Bleibe im versetzten Stand, halte dich fest und bewege dich nur auf und ab.



Übung 3

Einbeiniges rumänisches Kreuzheben

Umfang Woche 1/4: 2 × 8 je Seite · Woche 2/3: 3 × 8

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. Das Standknie bleibt leicht gebeugt.

Einfacher: Berühre die Wand mit einer Hand oder setze die Zehen des freien Fußes hinter dir auf.

Einheit A: Kraftübungen mit kontrollierter Bewegung



Übung 4

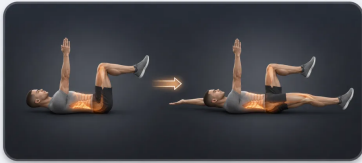
Wadenheben

Umfang 2 × 12 Wiederholungen

Pause 45 Sekunden.

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

Einfacher: Halte dich an der Wand fest und verkleinere die Höhe.



Übung 5

Dead Bug

Umfang 2 × 6 je Seite

Pause 45 Sekunden.

Achte darauf: Halte den unteren Rücken ruhig am Boden. Strecke Arm und Gegenseite langsam und atme weiter. Die Bewegung endet, bevor der Rücken abhebt.

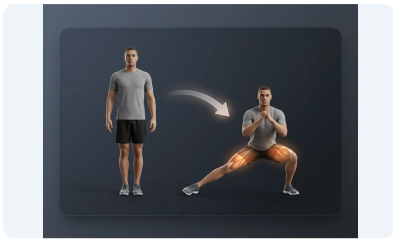
Einfacher: Tippe nur mit der Ferse auf den Boden oder bewege zunächst nur die Beine.

Beende einen Satz, wenn die Wiederholung zerfällt

Beende den Satz, bevor Position, Bewegungsweg, Tempo oder Gleichgewicht sichtbar nachlassen oder du nicht mehr frei atmen kannst. Verkürze den Weg, nutze die leichtere Variante oder beende den Block. Diese Regel beschreibt nur die Ausführungsqualität und bewertet keine Schmerzen, Verletzungen oder medizinischen Symptome.

Einheit B: seitliche Kontrolle und Kraftausdauer

Auch hier kommen die drei koordinativ anspruchsvolleren Übungen zuerst. Seitliche Schritte und Wandsitz bilden den kurzen Abschluss, nicht den Start der Einheit.



Übung 1

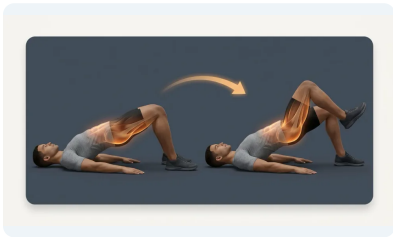
Seitlicher Ausfallschritt

Umfang Woche 1/4: 2 × 8 je Seite · Woche 2/3: 3 × 8

Pause 60 Sekunden nach beiden Seiten.

Achte darauf: Schiebe das Becken über ein Bein zurück, während der andere Fuß am Boden bleibt. Drücke dich über den ganzen Arbeitsfuß zur Mitte.

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



Übung 2

Glute Bridge March

Umfang Woche 1/4: 2 × 8 je Seite · Woche 2/3: 3 × 8

Pause 60 Sekunden.

Achte darauf: Hebe das Becken an. Löse einen Fuß nur so weit, dass das Becken weder absinkt noch zur Seite kippt. Wechsle langsam.

Einfacher: Halte beide Füße am Boden und mache 10 normale Glute Bridges.



Übung 3

Einbeinstand mit Rumpfdrehung

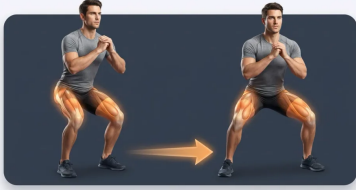
Umfang Woche 1/4: 2 Sätze · Woche 2/3: 3 Sätze · je Standbein 5 Drehungen rechts und links

Pause 45 Sekunden nach beiden Beinen.

Achte darauf: Beuge das Standknie leicht. Drehe den Brustkorb langsam und kehre nach jeder Drehung zur Mitte zurück. Knie und Fuß zeigen weiter in dieselbe Richtung.

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

Einheit B: seitliche Kontrolle und Kraftausdauer



Übung 4

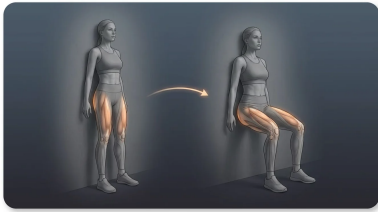
Seitliche Schritte im Halbsquat

Umfang Woche 1/4: 1 Runde · Woche 2/3: 2 Runden · 8 Schritte je Richtung

Pause 30 Sekunden, dann weiter zum Wandsitz.

Achte darauf: Bleibe in einer flachen Kniebeuge. Setze die Füße kontrolliert auf und halte Knie und Zehen in derselben Richtung.

Einfacher: Stehe höher und mache kleinere Schritte.



Übung 5

Wandsitz

Umfang Woche 1/4: 1 × 20–40 Sek. · Woche 2/3: 2 × 20–40 Sek.

Pause 75 Sekunden; danach beginnt die zweite Runde.

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

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

Termin C: lockere Ausdauer bleibt locker

Wähle eine Bewegungsform, die du bereits kennst: Radfahren, zügiges Gehen, Wandern, Rudern oder Laufen, wenn Laufen schon zu deinem Training gehört. Du solltest in ganzen Sätzen sprechen können. Wenn nur noch kurze Wortgruppen möglich sind, reduziere Tempo oder Widerstand. Der Plan enthält bewusst keine Herzfrequenzzone und keine Intervalle.

Woche 3: eine Variable pro Einheit

Der Satzumfang bleibt wie in Woche 2. Wähle in Einheit A genau eine Hauptübung und in Einheit B genau eine Übung für eine kleine Änderung. Der Rest bleibt gleich.

1 Eine Wiederholung ergänzen

Erhöhe eine Übung um eine Wiederholung je Seite, ohne die anderen Übungen zu verändern.

2 Etwas Last ergänzen

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

3 Bewegungsweg vergrößern

Vergrößere Stufenhöhe oder Tiefe nur so weit, wie Becken, Knie und Fuß ruhig bleiben.

4 Fünf Sekunden länger halten

Verlängere nur den Wandsitz. Die Bewegung endet weiterhin vor dem Verlust der Position.

Wenn ein Termin ausfällt

Der Kalender muss nach einer hektischen Woche noch funktionieren. Nutze deshalb diese Reihenfolge:

1 Nicht doppeln

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

2 Optionales zuerst streichen

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

3 Nicht zusammendrücken

Bleiben nur wenige Tage bis zur Reise, fällt der verpasste Termin aus. Er wird nicht in Woche 4 hineingestapelt.

4 Die Notiz behalten

Schreibe auf, welcher Termin ausfiel. Das ist nützlicher, als den Kalender nachträglich schönzurechnen.

Zähle dein übriges Training mit

Laufen, Radfahren, Bergtouren, Mannschaftssport und anderes Beintraining beanspruchen dieselbe Woche. Wenn du bereits zwei Unterkörpereinheiten machst, ersetze sie durch A und B oder behalte dein vertrautes Programm. Füge diesen Plan nicht automatisch oben drauf. Eine individuelle Anpassung kann auch bedeuten, weniger aus dieser Vorlage zu übernehmen.

Woche 4: vertraut anreisen statt Fitness testen

Wiederhole bekannte Bewegungen mit zwei Sätzen der Hauptübungen und einer Abschlussrunde. Füge keine neue Übung, keine Sprungserie und keinen Intervalltest hinzu. Wenn der zweite Krafttermin deinen gewohnten Erholungsabstand bis zur Reise verdrängt, lässt du ihn aus. Woche 4 ist bewusst leichter. Wir haben diesen Umfang für den Plan gewählt; die Taper-Forschung untersuchte andere Sportler und andere Programme.

Was die Quellen stützen und was Planungsentscheidung bleibt

- Forschung zum alpinen Skisport beschreibt wiederholte Arbeit der unteren Extremität zusammen mit fortlaufender technischer Kontrolle. Die Übersicht betrifft überwiegend den Rennsport; die kleine Studie von Koller und Kollegen untersuchte 24 gesunde und fitte Freizeitskifahrer nach vier Stunden Skifahren.
- [1] [2]
- Die ACSM-Übersicht stützt progressives Krafttraining für Kraft, lokale Muskelausdauer, Gleichgewicht und körperliche Funktion bei gesunden Erwachsenen. Ihre eingeschlossenen Interventionen dauerten mindestens sechs Wochen. Sie belegt deshalb weder einen vollständigen Vier-Wochen-Aufbau noch diesen genauen Plan.
- [3]
- Kraft und Ausdauer lassen sich in einem Programm kombinieren, ohne dass daraus eine allgemeingültige Wochenreihenfolge folgt. Training bis zum momentanen Muskelversagen ist kein notwendiger Standard. Die Warm-up-Forschung stützt vorbereitende Bewegung, prüft aber nicht diese sechs Minuten.
- [4] [5] [6]
- Keine Quelle prüft diesen Kalender, die beiden Einheiten, Wiederholungen, Pausen, Progression, Ausfallregeln oder Reduktion in Woche 4. Auch die Taper-Forschung an Wettkampfsportlern und die Suva-Übungsauswahl liefern dafür keine direkte Bestätigung. Diese Teile sind redaktionelle Programmierung.
- [7] [8]

Besprich Änderungen mit dem AI Coach

In SlopeReady kannst du den AI Coach fragen, wie diese Vorlage zu deinem gespeicherten Plan passt. Als Kontext kann er dein Profil, den bestätigten Plan, letzte Trainingszusammenfassungen und die verfügbaren Erholungssignale aus Apple Health verwenden.

Der Coach kann vorschlagen, einen Termin zu verschieben, zu kürzen oder eine Katalogübung zu ersetzen. Eine dauerhafte Änderung siehst du, bevor du sie bestätigst. Der Coach beobachtet deine Ausführung nicht und kennt nur den in der App verfügbaren Kontext.

SlopeReady liest von dir freigegebene Apple-Health-Daten zur Analyse und Planunterstützung. Die App schreibt nichts in Apple Health, startet keine Live-Workout-Sitzung und zeichnet weder Workouts noch Live-Herzfrequenz oder GPS-Strecken auf.

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

Quellen

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

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

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

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

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

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

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

8. [Suva: Fitnessübungen für den Wintersport](#)
suva.ch · Wintersport-Fitness

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

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

Aktualisiert	2026-08-13
Autor	SlopeReady-Redaktion
Hinweis zur Überarbeitung	Am 13. August 2026 überarbeitet: Vier-Wochen-Kalender, eindeutige Steigerung in Woche 2, Regel zum Beenden eines Satzes anhand sichtbarer Veränderungen, Link zur Übungsauswahl und größere Felder im PDF.