

Basisplan Skivorbereitung: 2–3 Einheiten pro Woche

Druckbares Praxisbeispiel mit Kraft, Ausdauer, Erholung und klaren Grenzen

Dieser Wochenplan ist ein allgemeines Beispiel für die Organisation einer Trainingswoche, kein individueller Trainingsplan. Er berücksichtigt Schmerzen, medizinische Einschränkungen, Trainingserfahrung, weitere Belastungen und Erholung nicht.

Woche mit drei Einheiten

Tag	Einheit	Dauer	Zweck
Mo	Kraft A	35-45 Min.	Beine, hintere Kette, Waden, Rumpf
Mi	Lockere Ausdauer	40-60 Min.	Gleichmäßiges Tempo, ganze Sätze möglich
Sa	Kraft B	35-45 Min.	Seitliche Hüfte, Balance, oberer Rücken
Andere Tage	Pause / Spaziergang	20-40 Min.	Erholung statt weiterer Pflicht-Einheit

Was du brauchst

Eine Matte und eine stabile Wand oder Stuhllehne. Zusatzgewichte sind in diesem Plan nicht vorgesehen.

Wenn nur zwei Einheiten möglich sind

Dienstag: Kraft A vollständig. Samstag: bei Kraft B je 2 Sätze, danach 20-25 Minuten lockeres Radfahren, Laufen oder zügiges Gehen.

Warum diese Struktur

Kraft und Ausdauer schaffen eine allgemeine Basis; Skifahren fordert zusätzlich Beine, Balance und Bewegungssteuerung. ACSM, Huiberts, Turnbull, Koller und Suva haben diesen genauen Komplex und seine Dosierung nicht geprüft.

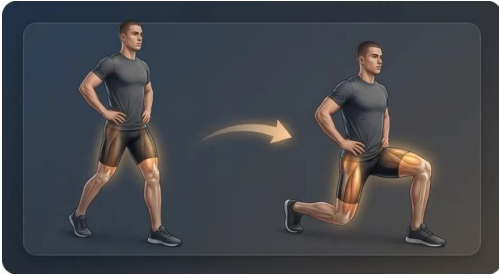
Vor dem Krafttraining

Bewege dich 5–8 Minuten locker. Führe danach bei den ersten beiden Übungen je einen Probesatz mit kleinerem Bewegungsumfang aus. Er zählt nicht zu den 3 Arbeitssätzen.

Barrierearme Fassung

Für Screenreader liest du den vollständigen HTML-Artikel: sloperady.app/de/learn/two-three-sessions-per-week.html

Kraft A



Ausfallschritt nach vorne

Umfang: 3 × 10 je Seite

Pause: 60 Sek.

Hauptaufgabe: Kniestreckung und Gesäßarbeit

Technik: Senke dich kontrolliert; das vordere Knie folgt den Zehen.



Einbeiniges rumänisches Kreuzheben

Umfang: 3 × 10 je Seite

Pause: 60 Sek.

Hauptaufgabe: Hüftstreckung und Einbeinstand

Technik: Beuge dich aus der Hüfte; nutze Halt, bevor der Rücken rund wird.



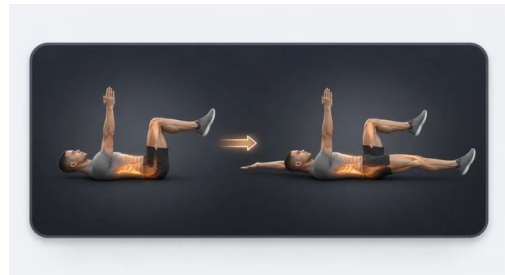
Wadenheben

Umfang: 3 × 15

Pause: 45 Sek.

Hauptaufgabe: Wadenkraft und Sprunggelenkkontrolle

Technik: Hebe an, halte kurz und senke langsam ab, ohne nach außen zu kippen.



Dead Bug

Umfang: 3 × 8 je Seite

Pause: 45 Sek.

Hauptaufgabe: Rumpfspannung bei Arm- und Beinbewegung

Technik: Verkürze die Bewegung, bevor sich der untere Rücken hebt.

Lockere Ausdauer

Wähle eine bekannte Bewegungsform. Fahre 40-60 Minuten Rad oder laufe 30-45 Minuten locker, wenn du bereits beschwerdefrei läufst. Ganze Sätze sollten möglich bleiben.

Kraft B



Seitlicher Kniebeuge-Gang

Umfang: 3 × 15 Schritte insgesamt

Pause: 45 Sek.

Hauptaufgabe: Seitliche Beinkontrolle und Gesäßarbeit

Technik: Gehe 8 Schritte in eine Richtung und 7 zurück; wechsle die Startrichtung.



Beckenbrücke mit Beinheben

Umfang: 3 × 10 je Seite

Pause: 60 Sek.

Hauptaufgabe: Hüftstreckung und Beckenstabilität

Technik: Hebe einen Fuß nur so weit, wie das Becken waagrecht bleibt.



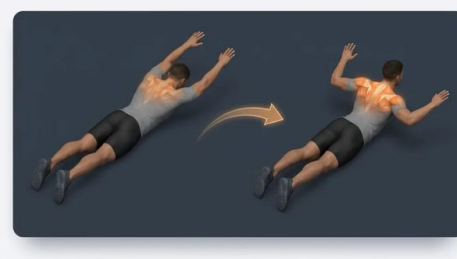
Einbeinige Balance mit Rotation

Umfang: 3 × 10 je Standbein

Pause: 45 Sek.

Hauptaufgabe: Balance mit kontrollierter Rumpfdrehung

Technik: Drehe dich je Standbein 5-mal links und 5-mal rechts und kehre zur Mitte zurück.



Schwimmer in Bauchlage (Y-W)

Umfang: 3 × 10 vollständige Y-W-Folgen

Pause: 45 Sek.

Hauptaufgabe: Schulterblattkontrolle und oberer Rücken

Technik: Führe Y-W ohne Schulterzucken und ohne starkes Anheben der Brust aus.

Erholung

Ruhe ist eine gültige Option. Wenn es dir guttut, ergänze 20-40 Minuten lockeres Gehen oder 3-6 Minuten sanfte Mobilität. Mach daraus keine weitere harte Einheit.

Mit dem SlopeReady AI Coach anpassen

Der Coach kann Profil, gespeicherten Plan, jüngste Einheiten und verfügbare Erholungsdaten aus Apple Health für Vorschläge nutzen. Dauerhafte Änderungen bestätigst du vor der Übernahme. Technik, Schmerzen, Skischuhpassform, fehlende Daten und den vollständigen medizinischen Zustand sieht er nicht.

Abbrechen und Hilfe holen

Übung beenden und ärztlich abklären: Stoppe bei akutem oder gelenknahem Schmerz, Taubheit, wiederholter Schwäche oder anderen untypischen Beschwerden. Eine Ärztin oder ein Arzt kann die Beschwerden und passende Belastung beurteilen. Physiotherapie passt zu anhaltenden Beschwerden und Wiedereinstieg, Training zu Technik nach medizinischer Abklärung.

Sofort den örtlichen Notruf wählen: Bei plötzlichem oder anhaltendem Schmerz beziehungsweise Druck in der Brust, starker Atemnot, Ohnmacht, Verwirrtheit oder wenn Sprechen wegen Luftnot nicht möglich ist. Quellen: American Heart Association und MedlinePlus.