

RAHMENTRAININGSKONZEPT WILDWASSER SLALOM



Altersstufe	Trainingsumfänge	Trainingsmethoden	technische Komponenten	physische Komponenten	taktische Elemente	sonstiges
Sportler*in bis 12 Jahre	Saisonvorbereitung: 2-3x Wasser, 1x Kraft Sommer: 2-3 Wasser 60min	- Dauermethode - Intervallmethode	- Basistechnik am Flachwasser - Basisschläge am Wildwasser - sicheres Aussteigen aus dem Kajak	- Funktionelles Krafttraining mit eigenem Körpergewicht - Mobilitätstraining - Stabilisationsübungen	- spielerisches Training/Förderung der Freude am Sport - Vermittlung von Grundwissen über Sportregeln und einfache taktische Konzepte	- Theorie Wildwasser - Aufbau von Grundlagenausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit
Sportler*in 12 bis 15 Jahre	Saisonvorbereitung: 2-3x Wasser, 1x Kraft Sommer: 3-4 Wasser 60-90min	- Dauermethode - Intervallmethode - Überlängen - Wettkampfmethode	- Kajak-Rolle - Befahren Wildwasser Kategorie 3 - Walzenreiten - Rundschlag Aufwärtstore - Bootskontrolle über den Oberkörper/Rumpf	- Funktionelles Krafttraining mit eigenem Körpergewicht - Mobilitätstraining - Stabilisationsübungen - Zieh- und Drückübungen	- Wettkampforientierung - Vertiefung einfacher taktischer Konzepte und Einführung komplexerer Taktiken	12% bis 14% Rückstand auf internat. Referenzzeiten
Sportler*in 15 bis 17 Jahre	Saisonvorbereitung: 3-4x Wasser, 2x Kraft Sommer: 4x Wasser, 1x Kraft 60-90min	- Dauermethode - Intervallmethode - Überlängen - Wettkampfmethode (Schnelligkeit)	- Befahren Wildwasser Kategorie 3+ Spezialisierung auf bestimmte Disziplinen -Verfeinerung fortgeschrittener Techniken	- Intramuskuläres Training - Hypertrophie - mind. 15 Klimmzüge - Bankziehen mit mind. eigenem Körpergewicht - Funktionelles Krafttraining	- Anwendung komplexer taktischer Konzepte im Wettkampf	7% bis 9% Rückstand auf internat. Referenzzeiten - Entwicklung einer langfristigen sportlichen Motivation und Zielsetzung
Sportler*in 17 bis 23 Jahre (U23)	Saisonvorbereitung: 5x Wasser, 3-5x Kraft Sommer: 7-10x Wasser, 1-2x Kraft 60-90min	- Dauermethode - Intervallmethode - Überlängen - Wettkampfmethode (Schnelligkeit)	- Perfektionierung der sportartspezifischen Techniken (Aufwärtstore)	- Intramuskuläres Training - Hypertrophie - Maximalkraft - Funktionelles Krafttraining	- Regelmäßige Teilnahme an internationalen Wettkämpfen/taktische Konzepte auf höchstem Niveau	6% Rückstand auf internat. Referenzzeiten - Sicherstellung der langfristigen Leistungsfähigkeit durch periodisierte Trainingspläne und Präventionsmaßnahmen gegen Übertraining und Verletzungen
Sportler*in > 23 Jahre (Allgemeine Klasse)	Saisonvorbereitung: 5-6x Wasser, 4-5x Kraft Sommer: 7-14x Wasser, 1-2x Kraft 60-90min	- Dauermethode - Intervallmethode - Überlängen - Wettkampfmethode (Schnelligkeit)	- Perfekionierte Techniken in Wettkampfsituationen auf höchstem Niveau anwenden	- Intramuskuläres Training - Hypertrophie - Maximalkraft - Funktionelles Krafttraining	- Stärkung der psychologischen Robustheit	Erreichen und Erhalt höchster konditioneller Leistungen in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit



SPORTLER*IN BIS 12 JAHRE

DAS TRAINING FÜR KINDER BIS 12 JAHRE ZIELT DARAUF AB, DIE GRUNDLAGEN DES SPORTS ZU VERMITTELN UND EINE BASIS FÜR ZUKÜNFTIGE SPORTLICHE ENTWICKLUNGEN ZU SCHAFFEN. DER FOKUS LIEGT AUF DEM ERLERNEN DER BASISTECHNIK SOWIE AUF DER ENTWICKLUNG VON SPASS UND LEIDENSCHAFT FÜR DEN SPORT.

- Trainingseinheiten bis 60min
- 1x wöchentlich Krafttraining
- 2-3x wöchentlich Training am Wasser



SPORTLER*IN 12 BIS 15 JAHRE

DAS TRAINING FÜR JUGENDLICHE VON 12 BIS 15 JAHREN ZIELT DARAUF AB, DIE VORHANDENEN GRUNDLAGEN WEITER AUSZUBAUEN UND ZU VERFEINERN. DURCH DIE KOMBINATION AUS FORTGESCHRITTENEM TECHNIKTRAINING UND GEZIELTEM KÖRPERLICHEN TRAINING WERDEN DIE ATHLET*INNEN AUF DIE ANFORDERUNGEN ERSTER WETTKÄMPFE VORBEREITET.

- Trainingseinheiten 60min - 90min
- 1x wöchentlich Krafttraining
- 2-3(4)x wöchentlich Training am Wasser
- erste Wettkampfteilnahmen



SPORTLER*IN 15 BIS 17 JAHRE

DAS TRAINING FÜR JUGENDLICHE VON 15 BIS 17 JAHREN FOKUSSIERT SICH AUF DIE WEITERENTWICKLUNG FORTGESCHRITTENER FÄHIGKEITEN UND DIE VORBEREITUNG AUF NATIONALE UND INTERNATIONALE WETTKÄMPFE. DER SCHWERPUNKT LIEGT AUF DER FEINABSTIMMUNG TECHNISCHER, PHYSISCHER UND TAKTISCHER KOMponentEN.

- Trainingseinheiten 60min - 90min
- 2x wöchentlich Krafttraining
- 3-4x wöchentlich Training am Wasser
- nat. und internat. Wettkampfteilnahmen



SPORTLER*IN 17 BIS 23 JAHRE

DAS TRAINING FÜR SPORTLER*INNEN VON 17 BIS 23 JAHREN ZIELT DARAUF AB, DIE SPORTLICHEN FÄHIGKEITEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU ZU ENTWICKELN UND ZU OPTIMIEREN. DER FOKUS LIEGT AUF DER FEINABSTIMMUNG TECHNISCHER, PHYSISCHER UND TAKTISCHER KOMponentEN SOWIE DER MENTALEN STÄRKE.

- Trainingseinheiten 60min - 90min
- 3-5x wöchentlich Krafttraining
- 5-10x wöchentlich Training am Wasser
- internat. Wettkampfteilnahmen wie Junioren & U23 EM/WM



SPORTLER*IN > 23 JAHRE (ALLGEMEINE KLASSE)

DAS TRAINING FÜR SPORTLER*INNEN ÜBER 23 JAHREN ZIELT DARAUF AB, DIE SPORTLICHEN FÄHIGKEITEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU ZU HALTEN UND WEITERZUENTWICKELN. DER FOKUS LIEGT AUF DER PERFEKTIONIERUNG TECHNISCHER, PHYSISCHER UND TAKTISCHER KOMPONENTEN UND DEREN ANWENDUNG AUF HÖCHSTEM WETTKAMPFNIVEAU.

- Trainingseinheiten 60min - 90min
- 4-5x wöchentlich Krafttraining
- 5-14x wöchentlich Training am Wasser
- internat. Wettkampfteilnahmen wie EM/WM/Olympische Spiele



Rahmentrainingskonzept

Slalom-Nachwuchs ADVANCED

(14-17 J.)

	GA1 extensiv	<p style="text-align: center;">Grundlagenausdauer 1 extensiv</p> <p style="text-align: center;">gleichmäßige Geschwindigkeit; ohne Pausen; längere Zeitspanne mit großem Umfang; Intensität: 70%; HF 130-150 bpm</p>
	GA1 intensiv	<p style="text-align: center;">Grundlagenausdauer 1 intensiv</p> <p style="text-align: center;">planmäßiger Wechsel zwischen Belastungs- und Entlastungsphasen; unvollständige Pausen Intensität: 80%; HF 5-15 bpm unter der Anaeroben Schwelle</p>
	GA2	<p style="text-align: center;">Grundlagenausdauer 2</p> <p style="text-align: center;">planmäßiger Wechsel zwischen Belastungs- und Entlastungsphasen; unvollständige Pausen; Intensität: 90% HF 5 bpm unter bis 5 bpm über der Anaeroben Schwelle</p>
	WK Spezifisch	<p style="text-align: center;">Wettkampf-Spezifisch</p> <p style="text-align: center;">geprägt von wettkampfspezifischen Trainingselementen in Wettkampfgeschwindigkeit und Tortechnik Überdistanzen; Sprints mit kurzen Pausen; Intervalle</p>
	WK Periode	<p style="text-align: center;">Wettkampf-Periode</p> <p style="text-align: center;">Tortechnik; Vorbereitung am Wettkampfort; Wettkampfsimulationen</p>
	Krafttraining	<p style="text-align: center;">Krafttraining</p> <p style="text-align: center;">Zieh- und Drückübungen; Funktionelles Krafttraining mit eigenem Körpergewicht; Intramuskuläres Training 5 Übungen/3 Serien; Hypertrophie 4-5 Übungen/8 - 15 WH; Stabilisationsübungen</p>



Jahresplanung Wildwasser-Slalom Nachwuchs-Advanced

Jänner						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Februar						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

März						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

April						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juni						
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juli						
S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

August						
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

September						
S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Oktober						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

November						
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Dezember						
S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2. - 8. Januar

1. KW

2.1. Montag	5.1. Donnerstag
3.1. Dienstag	6.1. Freitag
	Heilige Drei Könige
4.1. Mittwoch	7.1. Samstag
	8.1. Sonntag

16. - 22. Januar

3. KW

Wasser: 200min KT: 120min

16.1. Montag	19.1. Donnerstag
40min Slalomboot GA1 intensiv (4x10min)	60min Intramuskuläres Krafttraining
30min Tortechnik	
17.1. Dienstag	20.1. Freitag
	40min Slalomboot GA1 intensiv (4x10min)
	30min Tortechnik
18.1. Mittwoch	21.1. Samstag
	60min Hypertrophie Krafttraining
	22.1. Sonntag
60min Slalomboot GA1 extensiv	

23. - 29. Januar

4. KW

Wasser: 200min KT: 120min

23.1. Montag	26.1. Donnerstag
40min Slalomboot GA1 intensiv (4x10min)	60min Intramuskuläres Krafttraining
30min Tortechnik	
24.1. Dienstag	27.1. Freitag
	50min Slalomboot GA1 extensiv
	20min Tortechnik
25.1. Mittwoch	28.1. Samstag
	60min Hypertrophie Krafttraining
	29.1. Sonntag
60min Slalomboot GA1 extensiv	

6. - 12. Februar

6. KW

Wasser: 190min KT: 120min

6.2. Montag	9.2. Donnerstag
40min Slalomboot GA1 intensiv (4x10min) 30min Tortechnik	60min Intramuskuläres Krafttraining
7.2. Dienstag	10.2. Freitag
	30min Slalomboot 3x Wechseltempo (4min GA2, 2min GA1i, 2min GA2, 2min GA1e) 30min Tortechnik
8.2. Mittwoch	11.2. Samstag
	60min Hypertrophie Krafttraining
	12.2. Sonntag
60min Slalomboot GA2 (5x6min)	

27. Februar - 5. März

9. KW

Wasser: 190min KT: 120min

27.2. Montag	2.3. Donnerstag
60min Slalomboot GA2 (5x6min)	60min Intramuskuläres Krafttraining
28.2. Dienstag	3.3. Freitag
	60min Slalomboot GA2 (6x4min)
1.3. Mittwoch	4.3. Samstag
	60min Hypertrophie Krafttraining
	5.3. Sonntag
40min Slalomboot GA1 intensiv (4x10min)	
30min Tortechnik	

6. - 12. März

10. KW

Wasser: 250min KT: 60min

6.3. Montag	9.3. Donnerstag
40min Slalomboot GA1 intensiv (4x10min)	60min Schnellkrafttraining
30min Tortechnik	
7.3. Dienstag	10.3. Freitag
	30min Slalomboot 3x Wechseltempo (4min GA2, 2min GA1i, 2min GA2, 2min GA1e)
	30min Tortechnik
8.3. Mittwoch	11.3. Samstag
	60min Tortechnik
	12.3. Sonntag
60min Slalomboot GA2 (5x6min)	

13. - 19. März

11. KW

Wasser: 250min KT: 60min

13.3. Montag	16.3. Donnerstag
60min Slalomboot GA2 (5x6min)	60min Schnellkrafttraining
14.3. Dienstag	17.3. Freitag
	60min Slalomboot GA2 (6x4min)
15.3. Mittwoch	18.3. Samstag
	60min Tortechnik
	19.3. Sonntag
40min Slalomboot GA1 intensiv (4x10min)	
30min Tortechnik	

20. - 26. März

12. KW

Wasser: 250min KT: 60min

20.3. Montag	23.3. Donnerstag
40min Slalomboot GA1 intensiv (4x10min)	60min Schnellkrafttraining
30min Tortechnik	
21.3. Dienstag	24.3. Freitag
	30min Slalomboot 3x Wechseltempo (4min GA2, 2min GA1i, 2min GA2, 2min GA1e)
	30min Tortechnik
22.3. Mittwoch	25.3. Samstag
	60min Tortechnik
	26.3. Sonntag
60min Slalomboot GA2 (5x6min)	

3. - 9. April

14. KW

Wasser: 260min KT: 60min

3.4. Montag	6.4. Donnerstag
40min Slalomboot GA1 intensiv (5x8min)	60min Schnellkrafttraining
30min Tortechnik	
4.4. Dienstag	7.4. Freitag
	Karfreitag
	40min Slalomboot GA1 intensiv (5x8min)
	30min Tortechnik
5.4. Mittwoch	8.4. Samstag
	60min Tortechnik
	9.4. Sonntag
60min Slalomboot GA2 (5x6min)	Ostern

10. - 16. April

15. KW

Wasser: 240min KT: 60min

10.4. Montag Ostermontag	13.4. Donnerstag
60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)	60min Schnellkrafttraining
11.4. Dienstag	14.4. Freitag
	20min Slalomboot 10 Sprints (in Toren) 15sek (1-2min Pause)
	40min Tortechnik
12.4. Mittwoch	15.4. Samstag
	30min Slalomboot GA2 (4x4min)
	30min Tortechnik
	16.4. Sonntag
60min Slalomboot 6 ganze Läufe mit 1min Überlänge oder 6x 2,5min Rundkurs	

17. - 23. April

16. KW

Wasser: 240min KT: 60min

17.4. Montag	20.4. Donnerstag
60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)	60min Schnellkrafttraining
18.4. Dienstag	21.4. Freitag
	20min Slalomboot 10 Sprints (in Toren) 15sek (1-2min Pause)
	40min Tortechnik
19.4. Mittwoch	22.4. Samstag
	30min Slalomboot GA2 (4x4min)
	30min Tortechnik
	23.4. Sonntag
60min Slalomboot 6 ganze Läufe mit 1min Überlänge oder 6x 2,5min Rundkurs	

24. - 30. April

17. KW

Wasser: 240min KT: 60min

24.4. Montag	27.4. Donnerstag
60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)	60min Schnellkrafttraining
25.4. Dienstag	28.4. Freitag
	40min Slalomboot 3 Wettkampfläufe (10min Pause)
	20min Tortechnik
26.4. Mittwoch	29.4. Samstag
	30min Slalomboot GA2 (4x4min)
	30min Tortechnik
	30.4. Sonntag
60min Slalomboot 6 ganze Läufe mit 1min Überlänge oder 6x 2,5min Rundkurs	

8. - 14. Mai

19. KW

Wasser: 180min + WK

8.5. Montag	11.5. Donnerstag
	40min Slalomboot 4 Wettkampfläufe (10min Pause)
	20min Tortechnik
	12.5. Freitag
	60min Tortechnik
	13.5. Samstag
	WK
	14.5. Sonntag
	WK
60min Tortechnik	

22. - 28. Mai

21. KW

Wasser: 240min KT: 60min

22.5. Montag	25.5. Donnerstag
40min Slalomboot 3 Wettkampfläufe (10min Pause) 20min Tortechnik	60min Funktionelles Krafttraining
23.5. Dienstag	26.5. Freitag 30min Slalomboot 8 Sprints (in Toren) 15sek (2-3min Pause) 30min Tortechnik
24.5. Mittwoch 60min Tortechnik	27.5. Samstag 60min 5x Drittel-Läufe (Serienpause Pause) 28.5. Sonntag Pfingsten

29. Mai - 4. Juni

22. KW

Wasser: 180min + WK

29.5. Montag	1.6. Donnerstag
Pfingstmontag	40min Slalomboot 4 Wettkampfläufe (10min Pause) 20min Tortechnik
30.5. Dienstag	2.6. Freitag 60min Tortechnik
31.5. Mittwoch	3.6. Samstag WK 4.6. Sonntag WK 60min Tortechnik

12. - 18. Juni

24. KW

Wasser: 180min + WK

12.6. Montag	15.6. Donnerstag
	40min Slalomboot 4 Wettkampfläufe (10min Pause)
	20min Tortechnik
13.6. Dienstag	16.6. Freitag
	60min Tortechnik
14.6. Mittwoch	17.6. Samstag
	WK
	18.6. Sonntag
	WK
60min Tortechnik	

3. - 9. Juli

27. KW

Wasser: 180min + WK

3.7. Montag	6.7. Donnerstag
	40min Slalomboot 4 Wettkampfläufe (10min Pause)
	20min Tortechnik
4.7. Dienstag	7.7. Freitag
	60min Tortechnik
5.7. Mittwoch	8.7. Samstag
	WK
	9.7. Sonntag
60min Tortechnik	WK

10. - 16. Juli

28. KW

Wasser: 180min + WK

10.7. Montag	13.7. Donnerstag
	40min Slalomboot 4 Wettkampfläufe (10min Pause)
	20min Tortechnik
11.7. Dienstag	14.7. Freitag
	60min Tortechnik
12.7. Mittwoch	15.7. Samstag
	WK
	16.7. Sonntag
60min Tortechnik	WK

24. - 30. Juli

30. KW

24.7. Montag	27.7. Donnerstag
25.7. Dienstag	28.7. Freitag
26.7. Mittwoch	29.7. Samstag 30.7. Sonntag

31. Juli - 6. August

31. KW

31.7. Montag	3.8. Donnerstag
1.8. Dienstag	4.8. Freitag
2.8. Mittwoch	5.8. Samstag
	6.8. Sonntag

7. - 13. August

32. KW

7.8. Montag	10.8. Donnerstag
8.8. Dienstag	11.8. Freitag
9.8. Mittwoch	12.8. Samstag
	13.8. Sonntag

14. - 20. August

33. KW

Wasser: 240min KT: 60min

14.8. Montag	17.8. Donnerstag
30min Slalomboot 10 Sprints (in Toren) 15sek (1-2min Pause)	60min Funktionelles Krafttraining
30min Tortechnik	
15.8. Dienstag	18.8. Freitag
Mariä Himmelfahrt	
	60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)
16.8. Mittwoch	19.8. Samstag
	60min Tortechnik
	20.8. Sonntag
30min Slalomboot GA2 (4x4min)	
30min Tortechnik	

21. - 27. August

34. KW

Wasser: 240min KT: 60min

21.8. Montag	24.8. Donnerstag
30min Slalomboot 10 Sprints (in Toren) 15sek (1-2min Pause)	60min Funktionelles Krafttraining
30min Tortechnik	
22.8. Dienstag	25.8. Freitag
	60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)
23.8. Mittwoch	26.8. Samstag
	60min Tortechnik
	27.8. Sonntag
30min Slalomboot GA2 (4x4min)	
30min Tortechnik	

28. August - 3. September 35. KW

Wasser: 240min KT: 60min

28.8. Montag	31.8. Donnerstag
30min Slalomboot 10 Sprints (in Toren) 15sek (1-2min Pause)	60min Funktionelles Krafttraining
30min Tortechnik	
29.8. Dienstag	1.9. Freitag
	60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)
30.8. Mittwoch	2.9. Samstag
	30min Slalomboot GA2 (4x4min)
	30min Tortechnik
	3.9. Sonntag
60min Slalomboot 6 ganze Läufe mit 1min Überlänge oder 6x 2,5min Rundkurs	

4. - 10. September

36. KW

Wasser: 240min KT: 60min

4.9. Montag	7.9. Donnerstag
<p>30min Slalomboot 8 Sprints (in Toren) 15sek (2-3min Pause)</p> <p>30min Torttechnik</p>	<p>60min Funktionelles Krafttraining</p>
5.9. Dienstag	8.9. Freitag
6.9. Mittwoch	9.9. Samstag
<p>60min Slalomboot 6 ganze Läufe mit 1min Überlänge oder 6x 2,5min Rundkurs</p>	<p>60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)</p> <p>30min Slalomboot GA2 (4x4min)</p> <p>30min Torttechnik</p> <p>10.9. Sonntag</p>

18. - 24. September

38. KW

Wasser: 240min KT: 60min

18.9. Montag	21.9. Donnerstag
30min Slalomboot 8 Sprints (in Toren) 15sek (2-3min Pause)	60min Funktionelles Krafttraining
30min Tortechnik	
19.9. Dienstag	22.9. Freitag
	60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)
20.9. Mittwoch	23.9. Samstag
	30min Slalomboot GA2 (4x4min)
	30min Tortechnik
	24.9. Sonntag
60min Slalomboot 6 ganze Läufe mit 1min Überlänge oder 6x 2,5min Rundkurs	

25. September - 1. Oktober 39. KW

Wasser: 240min KT: 60min

25.9. Montag	28.9. Donnerstag
30min Slalomboot 8 Sprints (in Toren) 15sek (2-3min Pause)	60min Funktionelles Krafttraining
30min Tortechnik	
26.9. Dienstag	29.9. Freitag
	60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)
27.9. Mittwoch	30.9. Samstag
	60min Tortechnik
	1.10. Sonntag
60min Slalomboot 6 ganze Läufe mit 1min Überlänge oder 6x 2,5min Rundkurs	

2. - 8. Oktober

40. KW

Wasser: 240min KT: 60min

2.10. Montag	5.10. Donnerstag
<p>30min Slalomboot 8 Sprints (in Toren) 15sek (2-3min Pause)</p> <p>30min Tortechnik</p>	<p>60min Funktionelles Krafttraining</p>
<p>3.10. Dienstag</p>	<p>6.10. Freitag</p> <p>60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)</p>
<p>4.10. Mittwoch</p> <p>60min Slalomboot 6 ganze Läufe mit 1min Überlänge oder 6x 2,5min Rundkurs</p>	<p>7.10. Samstag</p> <p>60min Tortechnik</p> <p>8.10. Sonntag</p>

9. - 15. Oktober

41. KW

Wasser: 180min + WK

9.10. Montag	12.10. Donnerstag
	<div data-bbox="1122 454 2125 486" style="background-color: red; color: black; padding: 2px;">40min Slalomboot 4 Wettkampfläufe (10min Pause)</div> <div data-bbox="1122 491 2125 523" style="background-color: red; color: black; padding: 2px;">20min Tortechnik</div>
10.10. Dienstag	13.10. Freitag
	<div data-bbox="1122 898 2125 930" style="background-color: red; color: black; padding: 2px;">60min Tortechnik</div>
11.10. Mittwoch	14.10. Samstag
	<div data-bbox="1122 1086 2125 1262" style="background-color: red; color: black; padding: 2px;">WK</div>
60min Tortechnik	15.10. Sonntag
	<div data-bbox="1122 1386 2125 1473" style="background-color: red; color: black; padding: 2px;">WK</div>

16. - 22. Oktober

42. KW

16.10. Montag	19.10. Donnerstag
17.10. Dienstag	20.10. Freitag
18.10. Mittwoch	21.10. Samstag
	22.10. Sonntag

23. - 29. Oktober

43. KW

23.10. Montag	26.10. Donnerstag
	Nationalfeiertag
24.10. Dienstag	27.10. Freitag
25.10. Mittwoch	28.10. Samstag
	29.10. Sonntag

30. Oktober - 5. November

44. KW

30.10. Montag	2.11. Donnerstag
31.10. Dienstag	3.11. Freitag
1.11. Mittwoch Allerheiligen	4.11. Samstag 5.11. Sonntag

6. - 12. November

45. KW

Wasser: 210min KT: 120min

6.11. Montag	9.11. Donnerstag
70min Slalomboot GA1 extensiv	60min Hypertrophie Krafttraining
7.11. Dienstag	10.11. Freitag
	70min Slalomboot GA1 extensiv
8.11. Mittwoch	11.11. Samstag
	60min Hypertrophie Krafttraining
	12.11. Sonntag
70min Slalomboot GA1 extensiv	

13. - 19. November

46. KW

Wasser: 210min KT: 120min

13.11. Montag	16.11. Donnerstag
70min Slalomboot GA1 extensiv	60min Hypertrophie Krafttraining
14.11. Dienstag	17.11. Freitag
	70min Slalomboot GA1 extensiv
15.11. Mittwoch	18.11. Samstag
	60min Hypertrophie Krafttraining
	19.11. Sonntag
70min Slalomboot GA1 extensiv	

20. - 26. November

47. KW

Wasser: 210min KT: 120min

20.11. Montag	23.11. Donnerstag
70min Slalomboot GA1 extensiv	60min Hypertrophie Krafttraining
21.11. Dienstag	24.11. Freitag
	70min Slalomboot GA1 extensiv
22.11. Mittwoch	25.11. Samstag
	60min Hypertrophie Krafttraining
	26.11. Sonntag
70min Slalomboot GA1 extensiv	

27. November - 3. Dezember 48. KW

Wasser: 210min KT: 120min

27.11. Montag	30.11. Donnerstag
70min Slalomboot GA1 extensiv	60min Hypertrophie Krafttraining
28.11. Dienstag	1.12. Freitag
	70min Slalomboot GA1 extensiv
29.11. Mittwoch	2.12. Samstag
70min Slalomboot GA1 extensiv	60min Hypertrophie Krafttraining
	3.12. Sonntag
	1. Advent

4. - 10. Dezember

49. KW

Wasser: 215min KT: 120min

4.12. Montag	7.12. Donnerstag
45min Slalomboot GA1 intensiv (3x15min)	60min Hypertrophie Krafttraining
30min Tortechnik	
5.12. Dienstag	8.12. Freitag
	70min Slalomboot GA1 extensiv
6.12. Mittwoch	9.12. Samstag
	60min Hypertrophie Krafttraining
	10.12. Sonntag
70min Slalomboot GA1 extensiv	

11. - 17. Dezember

50. KW

Wasser: 195min KT: 120min

11.12. Montag	14.12. Donnerstag
45min Slalomboot GA1 intensiv (3x15min) 30min Tortechnik	60min Hypertrophie Krafttraining
12.12. Dienstag	15.12. Freitag 60min Slalomboot GA1 extensiv
13.12. Mittwoch 60min Slalomboot GA1 extensiv	16.12. Samstag 60min Hypertrophie Krafttraining 17.12. Sonntag

18. - 24. Dezember

51. KW

Wasser: 195min KT: 120min

18.12. Montag	21.12. Donnerstag
45min Slalomboot GA1 intensiv (3x15min)	60min Hypertrophie Krafttraining
30min Tortechnik	
19.12. Dienstag	22.12. Freitag
	60min Slalomboot GA1 extensiv
20.12. Mittwoch	23.12. Samstag
	60min Hypertrophie Krafttraining
	24.12. Sonntag
60min Slalomboot GA1 extensiv	Heiligabend

25. - 31. Dezember

52. KW

Wasser: 195min KT: 120min

25.12. Montag 1. Weihnachtstag	28.12. Donnerstag
	60min Hypertrophie Krafttraining
26.12. Dienstag 2. Weihnachtstag	29.12. Freitag
	60min Slalomboot GA1 extensiv
27.12. Mittwoch	30.12. Samstag
	60min Hypertrophie Krafttraining
	31.12. Sonntag
	Silvester
45min Slalomboot GA1 intensiv (3x15min)	
30min Tortechnik	

Kurzfristige Ziele

1. Spezialisierung und Technikverfeinerung
 - Spezialisierung auf bestimmte Disziplinen oder Positionen und Verfeinerung fortgeschrittener Techniken.
2. Intensive Konditionierung
 - Intensives Training zur Verbesserung der spezifischen konditionellen Anforderungen des Sports.
3. Erweiterte Wettkampferfahrung
 - Teilnahme an hochklassigen nationalen und ersten internationalen Wettkämpfen.
4. Erweiterte Taktik
 - Anwendung und Anpassung fortgeschrittener taktischer Konzepte im Wettkampf.
5. Mentale Stärke
 - Intensivierung des mentalen Trainings zur Steigerung der Konzentration, Stressbewältigung und Wettkampfmentalität.

Mittelfristige Ziele

1. Technische Perfektion
 - Perfektionierung der sportartspezifischen Techniken.
2. Höchstleistung in der Kondition
 - Erreichen und Erhalt höchster konditioneller Leistungen in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit.
3. Internationale Wettkampferfahrung
 - Regelmäßige Teilnahme an internationalen Wettkämpfen und Meisterschaften.
4. Taktische Meisterschaft
 - Meistern und Anpassen komplexer taktischer Konzepte auf höchstem Niveau.
5. Psychologische Robustheit
 - Stärkung der psychologischen Robustheit.

Langfristige Ziele

1. Hochleistungsniveau
 - Vorbereitung auf und Teilnahme an Junioren Weltmeisterschaften und Junioren Europameisterschaften.
2. Nachhaltige Leistung
 - Sicherstellung der langfristigen Leistungsfähigkeit durch periodisierte Trainingspläne und Präventionsmaßnahmen gegen Übertraining und Verletzungen.
3. Persönlichkeitsentwicklung
 - Förderung der persönlichen und sozialen Entwicklung der Athleten.
4. Karriereplanung
 - Unterstützung bei der Planung der sportlichen und beruflichen Laufbahn nach der aktiven Sportkarriere.
5. Vorbildfunktion
 - Entwicklung der Athleten zu Vorbildern und Botschaftern ihres Sports.