

# RAHMENTRAININGSKONZEPT WILDWASSER SLALOM



Altersstufe	Trainingsumfänge	Trainingsmethoden	technische Komponenten	physische Komponenten	taktische Elemente	sonstiges
<b>Sportler*in bis 12 Jahre</b>	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
<b>Sportler*in 12 bis 15 Jahre</b>	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
<b>Sportler*in 15 bis 17 Jahre</b>	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
<b>Sportler*in 17 bis 23 Jahre (U23)</b>	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
<b>Sportler*in &gt; 23 Jahre (Allgemeine Klasse)</b>	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 BASIC**

**(10-14 J.)**

	<b>GA1 extensiv</b>	<p style="text-align: center;"><b>Grundlagenausdauer 1 extensiv</b></p> <p style="text-align: center;">gleichmäßige Geschwindigkeit; ohne Pausen; längere Zeitspanne mit großem Umfang; Intensität: HF 130-150 bpm</p>
	<b>GA1 intensiv</b>	<p style="text-align: center;"><b>Grundlagenausdauer 1 intensiv</b></p> <p style="text-align: center;">planmäßiger Wechsel zwischen Belastungs- und Entlastungsphasen; unvollständige Pausen Intensität: HF 5-15 bpm unter der Anaeroben Schwelle</p>
	<b>WK Spezifisch</b>	<p style="text-align: center;"><b>Wettkampf-Spezifisch</b></p> <p style="text-align: center;">geprägt von wettkampfspezifischen Trainingselementen in Wettkampfgeschwindigkeit und Tortechnik Überdistanzen; Sprints mit kurzen Pausen; Intervalle</p>
	<b>WK Periode</b>	<p style="text-align: center;"><b>Wettkampf-Periode</b></p> <p style="text-align: center;">Tortechnik; Vorbereitung am Wettkampfort; Wettkampfsimulationen</p>
	<b>Krafttraining</b>	<p style="text-align: center;"><b>Krafttraining</b></p> <p style="text-align: center;">Zieh- und Drückübungen; Funktionelles Krafttraining mit eigenem Körpergewicht; Mobilitätstraining; Stabilisationsübungen; u.a. Therabänder, Slingtrainer; Koordinationsübungen</p>



# Jahresplanung Wildwasser-Slalom Nachwuchs-Basic

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	<b>6.1. Freitag</b> Heilige Drei Könige
4.1. Mittwoch	7.1. Samstag  <b>8.1. Sonntag</b>

# 9. - 15. Januar

# 2. KW

Wasser: 140min KT: 60min

9.1. Montag	12.1. Donnerstag
50min Slalomboot GA1 extensiv 20min Tortechnik	
10.1. Dienstag	13.1. Freitag
	50min Slalomboot GA1 extensiv 20min Tortechnik
11.1. Mittwoch	14.1. Samstag
	15.1. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining	

**16. - 22. Januar**

**3. KW**

Wasser: 140min KT: 60min

16.1. Montag	19.1. Donnerstag
50min Slalomboot GA1 extensiv 20min Tortechnik	
17.1. Dienstag	20.1. Freitag
	50min Slalomboot GA1 extensiv 20min Tortechnik
18.1. Mittwoch	21.1. Samstag
	22.1. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining	

**23. - 29. Januar**

**4. KW**

Wasser: 140min KT: 60min

23.1. Montag	26.1. Donnerstag
50min Slalomboot GA1 extensiv 20min Tortechnik	
24.1. Dienstag	27.1. Freitag
	50min Slalomboot GA1 extensiv 20min Tortechnik
25.1. Mittwoch	28.1. Samstag
	29.1. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining	

# 30. Januar - 5. Februar

# 5. KW

Wasser: 130min KT: 60min

30.1. Montag	2.2. Donnerstag
50min Slalomboot GA1 extensiv	
20min Tortechnik	
31.1. Dienstag	3.2. Freitag
	30min Slalomboot GA1 intensiv (2x15min)
	30min Tortechnik
1.2. Mittwoch	4.2. Samstag
	5.2. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining	

# 6. - 12. Februar

# 6. KW

Wasser: 120min KT: 60min

6.2. Montag	9.2. Donnerstag
30min Slalomboot GA1 intensiv (2x15min)	
30min Tortechnik	
7.2. Dienstag	10.2. Freitag
	30min Slalomboot GA1 intensiv (2x15min)
	30min Tortechnik
8.2. Mittwoch	11.2. Samstag
60min Funktionelles Krafttraining	12.2. Sonntag



**20. - 26. Februar**

**8. KW**

Wasser: 120min KT: 60min

20.2. Montag	23.2. Donnerstag
30min Slalomboot GA1 intensiv (2x15min)	
30min Tortechnik	
21.2. Dienstag	24.2. Freitag
	30min Slalomboot GA1 intensiv (2x15min)
	30min Tortechnik
22.2. Mittwoch	<b>25.2. Samstag</b>
	<b>26.2. Sonntag</b>
60min Funktionelles Krafttraining	

# 27. Februar - 5. März

# 9. KW

Wasser: 120min KT: 60min

27.2. Montag	2.3. Donnerstag
30min Slalomboot GA1 intensiv (3x10min)	
30min Tortechnik	
28.2. Dienstag	3.3. Freitag
	30min Slalomboot GA1 intensiv (3x10min)
	30min Tortechnik
	4.3. Samstag
1.3. Mittwoch	5.3. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining	

# 6. - 12. März

# 10. KW

Wasser: 120min KT: 60min

6.3. Montag	9.3. Donnerstag
30min Slalomboot GA1 intensiv (3x10min)	
30min Tortechnik	
7.3. Dienstag	10.3. Freitag
	30min Slalomboot GA1 intensiv (3x10min)
	30min Tortechnik
8.3. Mittwoch	11.3. Samstag
60min Funktionelles Krafttraining	

12.3. Sonntag



**20. - 26. März**

**12. KW**

Wasser: 124min KT: 60min

20.3. Montag	23.3. Donnerstag
32min Slalomboot GA1 intensiv (4x8min)	
30min Tortechnik	
	32min Slalomboot GA1 intensiv (4x8min)
	30min Tortechnik



**3. - 9. April**

**14. KW**

Wasser: 124min KT: 60min

3.4. Montag	6.4. Donnerstag
32min Slalomboot GA1 intensiv (4x8min)	
30min Tortechnik	
4.4. Dienstag	<b>7.4. Freitag</b>
	<b>Karfreitag</b>
	32min Slalomboot GA1 intensiv (4x8min)
	30min Tortechnik
5.4. Mittwoch	<b>8.4. Samstag</b>
	<b>9.4. Sonntag</b>
	Ostern
60min Funktionelles Krafttraining	

**10. - 16. April**

**15. KW**

Wasser: 180min

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

17. - 23. April

16. KW

Wasser: 180min

17.4. Montag	20.4. Donnerstag
60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)	
18.4. Dienstag	21.4. Freitag
	20min Slalomboot 10 Sprints (in Toren) 15sek (1-2min Pause)
	40min Tortechnik
19.4. Mittwoch	22.4. Samstag
	23.4. 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 3 Wettkampfläufe (10min Pause)
	20min Tortechnik
9.5. Dienstag	12.5. Freitag
	60min Tortechnik
10.5. Mittwoch	13.5. Samstag
	WK
	14.5. Sonntag
60min Tortechnik	WK

# 15. - 21. Mai

# 20. KW

Wasser: 180min

15.5. Montag	<b>18.5. Donnerstag</b> <b>Christi Himmelfahrt</b>
16.5. Dienstag	19.5. Freitag  <b>30min Slalomboot 8 Sprints (in Toren) 15sek (2-3min Pause)</b> <b>30min Tortechnik</b>
17.5. Mittwoch	<b>20.5. Samstag</b>  <b>21.5. Sonntag</b>  <b>60min Tortechnik</b>

**22. - 28. Mai**

**21. KW**

Wasser: 180min

22.5. Montag	25.5. Donnerstag
40min Slalomboot 3 Wettkampfläufe (10min Pause)	
20min Tortechnik	
23.5. Dienstag	26.5. Freitag
	30min Slalomboot 8 Sprints (in Toren) 15sek (2-3min Pause)
	30min Tortechnik
24.5. Mittwoch	27.5. Samstag
	<b>28.5. Sonntag</b>
60min Tortechnik	Pfingsten

# 29. Mai - 4. Juni

# 22. KW

Wasser: 180min + WK

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



**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
60min Tortechnik	WK



# 26. Juni - 2. Juli

# 26. KW

Wasser: 180min + WK

26.6. Montag		29.6. Donnerstag	
		40min Slalomboot 4 Wettkampfläufe (10min Pause)	
		20min Torteknik	
27.6. Dienstag		30.6. Freitag	
		60min Torteknik	
28.6. Mittwoch		1.7. Samstag	
		WK	
		2.7. Sonntag	
60min Torteknik		WK	

**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
	WK
60min Tortechnik	





**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: 180min

14.8. Montag	17.8. Donnerstag
30min Slalomboot 10 Sprints (in Toren) 15sek (1-2min Pause)	
30min Torttechnik	
<b>15.8. Dienstag</b>	18.8. Freitag
Mariä Himmelfahrt	
	60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)
16.8. Mittwoch	<b>19.8. Samstag</b>
	<b>20.8. Sonntag</b>
60min Torttechnik	



# 28. August - 3. September

# 35. KW

Wasser: 180min

28.8. Montag	31.8. Donnerstag
30min Slalomboot 10 Sprints (in Toren) 15sek (1-2min Pause)	
30min Tortechnik	
	60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)
	2.9. Samstag
	3.9. Sonntag

# 4. - 10. September

# 36. KW

Wasser: 180min

4.9. Montag	7.9. Donnerstag
<b>30min Slalomboot 8 Sprints (in Toren) 15sek (2-3min Pause)</b>	
<b>30min Tortechnik</b>	
	<b>60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)</b>



# 18. - 24. September

# 38. KW

Wasser: 180min

18.9. Montag	21.9. Donnerstag
30min Slalomboot 8 Sprints (in Toren) 15sek (2-3min Pause)	
30min Torttechnik	
19.9. Dienstag	22.9. Freitag
	60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)
20.9. Mittwoch	23.9. Samstag
	24.9. Sonntag
60min Torttechnik	

# 25. September - 1. Oktober 39. KW

Wasser: 180min

25.9. Montag	28.9. Donnerstag
30min Slalomboot 8 Sprints (in Toren) 15sek (2-3min Pause)	
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

# 2. - 8. Oktober

# 40. KW

Wasser: 180min

2.10. Montag	5.10. Donnerstag
30min Slalomboot 8 Sprints (in Toren) 15sek (2-3min Pause)	
30min Tortechnik	
3.10. Dienstag	6.10. Freitag
	60min Slalomboot Drittel-Läufe bis max. 30sek (Pause=Belastung)
4.10. Mittwoch	7.10. Samstag
	8.10. Sonntag
60min Tortechnik	

**9. - 15. Oktober**

**41. KW**

Wasser: 180min + WK

9.10. Montag	12.10. Donnerstag
	40min Slalomboot 4 Wettkampfläufe (10min Pause)
	20min Tortechnik
10.10. Dienstag	13.10. Freitag
	60min Tortechnik
11.10. Mittwoch	14.10. Samstag
	WK
	15.10. Sonntag
60min Tortechnik	WK

**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	<b>26.10. Donnerstag</b> Nationalfeiertag
24.10. Dienstag	27.10. Freitag
25.10. Mittwoch	<b>28.10. Samstag</b>  <b>29.10. Sonntag</b>

# 30. Oktober - 5. November

# 44. KW

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



**13. - 19. November**

**46. KW**

Wasser: 140min KT: 60min

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

**20. - 26. November**

**47. KW**

Wasser: 140min KT: 60min

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

# 27. November - 3. Dezember 48. KW

Wasser: 140min KT: 60min

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

# 4. - 10. Dezember

# 49. KW

Wasser: 140min KT: 60min

4.12. Montag	7.12. Donnerstag
70min Slalomboot GA1 extensiv	
5.12. Dienstag	8.12. Freitag
	70min Slalomboot GA1 extensiv
6.12. Mittwoch	9.12. Samstag
	10.12. Sonntag
60min Funktionelles Krafttraining	



# 18. - 24. Dezember

# 51. KW

Wasser: 120min KT: 60min

<p>18.12. Montag</p> <p>60min Slalomboot GA1 extensiv</p>	<p>21.12. Donnerstag</p>
<p>19.12. Dienstag</p>	<p>22.12. Freitag</p> <p>60min Slalomboot GA1 extensiv</p>
<p>20.12. Mittwoch</p> <p>60min Funktionelles Krafttraining</p>	<p>23.12. Samstag</p> <p>24.12. Sonntag</p> <p>Heiligabend</p>

# 25. - 31. Dezember

# 52. KW

Wasser: 60min KT: 60min

<b>25.12. Montag</b>	28.12. Donnerstag
<b>1. Weihnachtstag</b>	
<b>26.12. Dienstag</b>	29.12. Freitag
<b>2. Weihnachtstag</b>	60min Slalomboot GA1 extensiv
27.12. Mittwoch	<b>30.12. Samstag</b>
60min Funktionelles Krafttraining	<b>31.12. Sonntag</b> Silvester

## **Kurzfristige Ziele**

1. Technikverbesserung
  - Erlernen grundlegender sportartspezifischer Techniken und Bewegungsabläufe.
2. Konditionelle Fähigkeiten
  - Aufbau von Grundlagenausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit.
3. Wettkampferfahrung
  - Teilnahme an regionalen Wettkämpfen, um erste Wettkampferfahrungen zu sammeln.
4. Regelkenntnis und Taktik
  - Vermittlung von Grundwissen über Sportregeln und einfache taktische Konzepte.
5. Motivation und Spaß
  - Förderung der Freude am Sport und der regelmäßigen Teilnahme am Training.

## **Mittelfristige Ziele**

1. Technikverfeinerung
  - Verfeinerung grundlegender Techniken und Bewegungsabläufe.
2. Ausbau der konditionellen Fähigkeiten
  - Steigerung der konditionellen Fähigkeiten mit Schwerpunkt auf Ausdauer und Kraft.
3. Wettkampfroutine
  - Teilnahme an nationalen Wettkämpfen zur weiteren Entwicklung der Wettkampfroutine.
4. Taktische Kompetenz
  - Vertiefung einfacher taktischer Konzepte und Einführung komplexerer Taktiken.
5. Mentale Fähigkeiten
  - Erste Schulung mentaler Fähigkeiten wie Konzentration und Motivation.

## **Langfristige Ziele**

1. Fortgeschrittene Technik
  - Beherrschung und Automatisierung grundlegender Techniken.
2. Stabile Kondition
  - Stabilisierung und Verbesserung der konditionellen Grundlagen für langfristige Leistungsfähigkeit.
3. Erhöhte Wettkampferfahrung
  - Regelmäßige Teilnahme an höherklassigen nationalen Wettkämpfen.
4. Fortgeschrittene Taktik
  - Anwendung komplexer taktischer Konzepte im Wettkampf.
5. Nachhaltige Motivation
  - Entwicklung einer langfristigen sportlichen Motivation und Zielsetzung.