

## Trainingskonzept Nordische Kombination

Gliederung der Jahreszyklen: 2 Vorbereitungsperioden (je 2 Etappen)  
Wettkampfperiode  
Übergangsperiode

Die Vorbereitungsperioden werden in Makrozyklen von jeweils 4 bis 5 Wochen unterteilt, diese wieder in Mikrozyklen von einer Woche.

Innerhalb eines Makrozyklus wird mit ansteigender Belastung trainiert, die letzte Woche ist eine Entlastungswoche mit reduziertem Training.

In der VPI liegt der Schwerpunkt hauptsächlich in der Herausbildung der Grundlage im Ausdauer- u. Kraftbereich. Beim Ausdauertraining wird die Intensität nach den ermittelten Testwerten gesteuert (Sportmed), das Krafttraining ist als allgemeines Krafttraining zu sehen (Ganzkörper). Beginn des Sprungtrainings in der zweiten Trainingswoche (Einleitendes Strukturtraining um neue technische Elemente zu automatisieren).

Diese Phase endet mit einer Serie von Trainingskursen u Wettkämpfen.

Die VPII beinhaltet mehr spezifische Anteile im Lauf- und Kraftbereich, die des weiteren in Kurse am Gletscher übergehen.

Begonnen wird mit methodischem Aufbau der Skitechnik auf Schnee.

Taktisches Verhalten in Rennen sowie spezifische Rennvorbereitung werden die Trainingsschwerpunkte als Übergang in die Wettkampfperiode einleiten.

Des weiteren sollte in dieser Phase die Sprungtechnik und Qualität stabilisiert werden.

Im Abschnitt der Wettkampfphase ist es notwendig, durch die Länge dieser Periode Schwerpunkte zu setzen und die Einsätze der jungen Sportler genau zu überdenken. Am sinnvollsten ist, nach Blöcken von Wettkämpfen eine Pause einzuschalten, um durch ruhiges Training wieder neue Kräfte zu sammeln.

In der Übergangsphase wird der Focus wieder vermehrt auf die Schule gerichtet. Die Trainingsgestaltung beinhaltet in dieser Zeit Schneetraining so lange wie möglich.