

Jahresübersicht

Jahr / Saison 2025

Swissleague Hike & Fly

Start des Trainingjahres: 04.11.2024

Anzahl Wochen pro Mesozyklus: 4

Kalenderwoche	45	46	47	48	49	50	51	52	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44																				
Datum	04.11 - 10.11	11.11 - 17.11	18.11 - 24.11	25.11 - 01.12	02.12 - 08.12	09.12 - 15.12	16.12 - 22.12	23.12 - 29.12	30.12 - 05.01	06.01 - 12.01	13.01 - 19.01	20.01 - 26.01	27.01 - 02.02	03.02 - 09.02	10.02 - 16.02	17.02 - 23.02	24.02 - 02.03	03.03 - 09.03	10.03 - 16.03	17.03 - 23.03	24.03 - 30.03	31.03 - 06.04	07.04 - 13.04	14.04 - 20.04	21.04 - 27.04	28.04 - 04.05	05.05 - 11.05	12.05 - 18.05	19.05 - 25.05	26.05 - 01.06	02.06 - 08.06	09.06 - 15.06	16.06 - 22.06	23.06 - 29.06	30.06 - 06.07	07.07 - 13.07	14.07 - 20.07	21.07 - 27.07	28.07 - 03.08	04.08 - 10.08	11.08 - 17.08	18.08 - 24.08	25.08 - 31.08	01.09 - 07.09	08.09 - 14.09	15.09 - 21.09	22.09 - 28.09	29.09 - 05.10	06.10 - 12.10	13.10 - 19.10	20.10 - 26.10	27.10 - 02.11																				
Wettkämpfe	Verco								ED-W								SC-1								SC-2				SC-3				SC-4				SC-5				SM				SC-7				SC-8				SC-9				SC-10				SC-11				SC-12				(SC13)			
Trainingslager	TK1																																																																							
Trainingstag Kader	TK2																																																																							
Trainingstag Regio	TK3																																																																							
Anderes	TL1											TL2											TL3											Talent																																						
Fokus physisches Training	Kraftaufbau: Grundlagen erarbeiten mit Langhanteltraining, Technik, Mobilität und Zubringerübungen								Kraftaufbau: Sportartspezifische Übungen. Grundlagendauer erarbeiten mit spezifischen und semispezifischen Trainingsmitteln. 1-2 Wettkämpfe Ski&Fly/Skitouring/Skilanglauf								Grundlagenausdauer erlangen mit spezifischen und semispezifischen Trainingsmitteln. 1-2 Wettkämpfe Ski&Fly/Skitouring/Skilanglauf/Laufen								Zuerst längere Intervallformen, 2 Woche vor Wettkampf intermittierende oder Taperingmethode				Fokus auf die Wettkampfplanung. Maximal 3 Wettkämpfe für den ersten Block. Intermittierendes Training/Taperingmethode				Vorbereitung Mehrtageswettkampf Eigertour / SM. Längere Intervalle im Hinblick auf Wettkampf Volumen reduzieren, Intensität erhöhen. Nach Mehrtageswettkampf genügend Ruhezeit einplanen!! In dieser Zeit 4-6 Trainingseinheiten Kraftaufbau einplanen				Training auf die geplanten Wettkämpfe legen. Für die ganze Periode maximal 3 Wettkämpfe! Grundsatz für die Wettkampfwochen: Hohe Intensität, wenig Trainingsvolumen!				Ruhe-wochen																															
Fokus fliegerisches Training	Akrofliegen, ev. Thermikfliegen, Ski&Fly. Grundfertigkeiten verfeinern, Startprozedere beschleunigen/effizienter machen. Nach der Landung beim Packen auf Effizienz und Geschwindigkeit fokussieren. Schnee nutzen um die Skills Hang- und Topland zu verbessern und zu verfeinern.								Thermikfliegen, Hike&Fly, Ski&Fly. Fokus auf Airtime, Effizienz auf Prozedere Vor- Nachbereiten Start/Landung.								Fokus auf erste Wettkämpfe (Gelände, Entscheide)				Studieren des Geländes, der Schlüsselstellen der geplanten Wettkämpfe. Wenn es passt, Trainingstage im entsprechenden Gelände planen				Fokus auf die geplanten Mehrtagesrennen. Gelände studieren, im Gebiet trainieren gehen. Locals befragen.				Wettkampfspezifische Skills trainieren.																																											
Fokus Material	Welchen Schirm will ich nächste Saison fliegen? Eruiieren möglicher Varianten. Erste Materialtests machen.								Engere Auswahl treffen, vertieft testen und Entscheid bis Mitte März spätestens fällen.								Materialwahl definitiv. Optimieren der Ausrüstung. Details erkennen und verbessern.				Material im Training verwenden. Weiter optimieren und in den ersten Wettkämpfen austesten. Nötige Anpassungen in Debriefing festhalten und für den nächsten Wettkampf optimieren.				Material à jour halten. Mögliche Verbesserungen immer rasch angehen und in wettkampffreien Wochen austesten.																																															
Fokus mental/Ausgleich/Ernährung	Nach der Saison 2-3 Wochen Trainingspause. Danach Start mit Kraftaufbau. Alternative Sportarten betreiben, Bewegungsrepertoire erweitern.								Gute Ernährung beachten. Während Kraftaufbau Eiweisskonzentrat nehmen, insbesondere für Vegi und WenigfleisesserInnen. Vitamin C, D ist besonders wichtig um Infekten vorzubeugen.								Nach Wettkämpfen genügend Regeneration einplanen und auf eine ausgewogene Ernährung achten. Prioritäten setzen bei den Wettkämpfen. Es macht Sinn, gewisse Wettkämpfe mit bestimmten Zielen zu bestreiten, die nicht unbedingt mit der Platzierung in Zusammenhang stehen.								Ernährung für mehrtägige Wettkämpfe austesten. Am Wettkampf selber nie etwas Neues ausprobieren!				Der Erholung den nötigen Stellenwert geben. Eigenes Debriefing nach einem Wettkampf machen. Sachen die schlecht funktioniert haben, genauer betrachten und Verbesserungsmöglichkeiten definieren, ausprobieren und danach besser umsetzen.																																											