

Max Rieder/Martin Fiala

Skier's Fitness

Konditionstraining im Skisport

Meyer & Meyer Verlag

INHALT

I	Meinungen	6
II	Einführung	9
III	Die ganzheitliche Philosophie von Fitness & Training im Skisport	11
	„Wiedergeburt“ des Telemarkens	11
	Freeskiing	11
	Carving	12
	Material	13
	Wetter	13
	Mensch	13
IV	Konditionelle Vorbereitung im Skisport.....	15
	Konditionelles Anforderungsprofil und Leistungsmerkmale im Skisport.....	15
	Praktische Konsequenzen für das Training	18
	Leistungssteuerung.....	19
	Trainingsziele.....	19
	Trainingsplanung	21
	Durchführung des Trainings – Trainingssystematik.....	25
	Trainingsinhalte, Methoden und Übungen	26
	Trainings- und Leistungskontrollen	27
	Trainingsdokumentation.....	30
V	Trainingspraxis – Programme	33
	Krafttrainig.....	33
	Koordinations-/Schnelligkeitsprogramme.....	62
	Ausdauertraining/-programme.....	77
	Beweglichkeitstraining/-programme.....	87
VI	Beispiele für Trainingskonzepte	93
	Anhang	101

