Ski-Club
1952 Wermelskirchen e.V.

Trainingsplan SCW-Fahrten

Eventuelle Abweichung/ Anpassung des Programms je nach Leistungsstand und Lehrgangsdauer möglich
Stand: Aug. 2024

1. Tag	2.Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag
Zusammenstellung der einzelnen Gruppen	Einfahren Verbesserung der Körperposition Bewegungsrichtungen (3 Ebenen) Bewegungsrhythmus (Umfang und Dynamik)	Verbesserung der Variantentechnik Grundposition, Belastungswechsel und Kurvenwechsel	Kurventechnik im Rennlauf, geschnittene Schwünge nahe der Falllinie	Skirennen/ Übungen zum Formationsfahren	Training der koordinativen Fähigkeiten Praktische Übungen am
Mittagspause	**Mittagspause**	**Mittagspause**	**Mittagspause**	**Mittagessen**	**Mittagessen**
Einfahren in den Gruppen, Aufzeigen der Grundposition auf dem Ski	Verbesserung der Beinorientierung Kanten (Fuß, Knie und Hüfte) Drehen	Fahren in schwierigerem Gelände	Renn-Training	Fahren in schwierigem Gelände/ schwierigem Schnee	Fahren durch den Funpark, Einfache Sprünge, Fahren in der Halfpipe, Varianten Fahren
Abendessen	**Abendessen**	**Abendessen**	**Abendessen**	**Abendessen**	**Abendessen**

Ski-Club 1952 Wermelskirchen e.V. • Postfach 4023 • 42918 Wermelskirchen • info@skiclub-wermelskirchen.de