

## 12-Wochen Aufbautraining Skilanglauf

### 1. bis 4. Woche: Gesamtdauer 60 Minuten pro Training

Montag	Mittwoch	Freitag
Aufwärmen (10-15 Min.) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen, Technikschiulung: Diagonaltechnik, Doppelstock, nur Stockeinsatz, nur Beinarbeit und beides in Kombi</li> <li>• 2 x 5 Min. Gehen/Technik</li> <li>• 2 Min. Arme</li> <li>• 2 Min. Beine</li> <li>• 1 Min. Arme + Beine</li> </ul>	Aufwärmen (10-15 Min./s. Montag)	Aufwärmen (10-15 Min.)
Langlauf Training 30 Minuten <b>Basic-Training</b>	Langlauf Training 30 Minuten <b>Basic-Training</b>	Langlauf Training 30 Minuten <b>Basic-Training</b>
Cool Down (10 Min.) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Locker Auslaufen</li> <li>• Dehnübungen</li> </ul>	Cool Down (10 Min.)	Cool Down (10 Min.)

### 5. bis 8. Woche

Montag	Mittwoch	Freitag
Aufwärmen (10-15 Min.)	Aufwärmen (10-15 Min.)	Aufwärmen (10-15 Min.)
Langlauf Training 45 Minuten <b>Basic-Training</b>	Langlauf Training 45 Minuten <b>Basic-Training</b>	Langlauf Training 45 Minuten <b>Basic-Training</b>
Cool Down (10 Min.)	Cool Down (10 Min.)	Cool Down (10 Min.)

### 8. bis 12. Woche

Montag	Mittwoch	Freitag
Aufwärmen (10-15 Min.)	Aufwärmen (10-15 Min.)	Aufwärmen (10-15 Min.)
Langlauf Training 60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 2 x 5 Min. <b>Cardio-Training</b>	Langlauf Training 60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 2 x 5 Min. <b>Cardio-Training</b>	Langlauf Training 60 Minuten <b>Basic-Training</b> davon 2 x 5 Min. <b>Cardio-Training</b>
Cool Down (10 Min.)	Cool Down (10 Min.)	Cool Down (10 Min.)