Fit für die Piste

Ihr 8-Wochen-Plan mit 12 Übungen – zum Aufhängen und Abhaken

8 Wochen
idealer Vorlauf bis zum ersten Skitag

2–3 × / Woche
ab Woche 3: drei Einheiten

45–50 Min.
pro Einheit in der Aufbauphase

48 Std.
Pause zwischen zwei Einheiten

Ihre vier Phasen

WOCHE 1–2

Grundlage
Bewegungen lernen. Wenig Volumen, leichtere Varianten.

WOCHE 3–5

Aufbau
3 Sätze, 3 Einheiten pro Woche. Hier entsteht der eigentliche Trainingsreiz.

WOCHE 6–7

Saisonnah
Schwerere Varianten, mehr Tempo und Reaktivität.

WOCHE 8

Frisch in die Saison
Nur noch 2 Sätze, gleiche Varianten. Die Ermüdung baut sich ab.

So läuft jede Einheit ab

1	**Mobilität & Rumpf**	Kniekreisen · Grätschstand mit Rotation · Hüftmobilität im Einbeinstand · Plank Rotation	Pause ca. 30 s
2	**Kraft & Beinachse**	Kniebeuge · Split Squat · Step-down · Hamstring Slides	Pause 60–90 s
3	**Reaktivität & Ausdauer**	Side Jumps · Side-to-Side in der Hocke	Pause 60–90 s
4	**Bonus**	Pallof Press in der Hocke · Wandsitz	Pause ca. 30 s

Vier Regeln für jedes Training

- **Kontrolle vor Intensität.** Erst sauber, dann schneller, tiefer oder schwerer.
- **Nicht bis zur Erschöpfung.** Hören Sie auf, wenn noch 2–3 Wiederholungen möglich wären.
- **Pro Steigerung nur eine Stellschraube.** Technik → Wiederholungen → Tempo → Variante.
- **Bei Sprüngen zählt die Landung.** Lieber weniger Sprünge, dafür kontrolliert und weich landen.

Bei Beschwerden, Vorerkrankungen oder nach Verletzungen klären Sie das Training bitte vorher ärztlich ab.

Alle Übungen im Video:
orthopassion.de/skisaison
Dosierung im Detail: Seite 2

Ihre Dosierung Woche für Woche

Wiederholungen bzw. Zeit · Sätze · Variante. Die Übungen stehen in der Reihenfolge wie auf der Website und im Video.

Übung	Woche 1–2 Grundlage	Woche 3–5 Aufbau	Woche 6–7 Saisonnah	Woche 8 Frisch in die Saison
Kniekreisen 1 · Mobilität & Rumpf	8 je Richtung · 1 Satz	unverändert	unverändert	unverändert
Grätschstand mit Rotation 1 · Mobilität & Rumpf	6 je Seite · 2 Sätze	8 je Seite · 2 Sätze	8 je Seite · 2 Sätze, 2 s halten	wie Woche 6–7
Hüftmobilität im Einbeinstand 1 · Mobilität & Rumpf	6 je Seite · 2 Sätze, festhalten	8 je Seite, frei	8 je Seite, 3 s halten	wie Woche 6–7
Plank Rotation 1 · Mobilität & Rumpf	6 je Seite · 2 Sätze, Knie am Boden	8 je Seite · 3 Sätze	8 je Seite, 3 s halten	8 je Seite · 2 Sätze
Kniebeuge 2 · Kraft & Beinachse	12 · 2 Sätze	15 · 3 Sätze	12 · 3 Sätze, mit Gewicht	12 · 2 Sätze, mit Gewicht
Split Squat 2 · Kraft & Beinachse	8 je Seite · 2 Sätze	10 je Seite · 3 Sätze	8–10 je Seite, mit Gewicht oder Bulgarian	8 je Seite · 2 Sätze
Step-down 2 · Kraft & Beinachse	8 je Seite · 2 Sätze, niedrige Stufe	10 je Seite · 3 Sätze, 3 s absenken	10 je Seite, höhere Stufe	8 je Seite · 2 Sätze
Hamstring Slides 2 · Kraft & Beinachse	6 · 2 Sätze, leichte Variante	8–10 · 3 Sätze	6–8 je Seite, einbeinig	6 je Seite · 2 Sätze
Side Jumps 3 · Reaktivität & Ausdauer	6 je Seite · 2 Sätze, Schritt + halten	6–8 je Seite · 3 Sätze, Sprung, 2 s halten	8 je Seite · 3 Sätze, zügig	6 je Seite · 2 Sätze, zügig
Side-to-Side in der Hocke 3 · Reaktivität & Ausdauer	30 s · 2 Sätze	40 s · 3 Sätze	45 s · 3 Sätze, Miniband	30 s · 2 Sätze
Pallof Press Bonus	8 je Seite · 2 Sätze, aufrecht	10 je Seite · 3 Sätze, Hocke	10 je Seite, 5 s halten	8 je Seite · 2 Sätze
Wandsitz Bonus	30 s · 2 Sätze	45 s · 3 Sätze	60 s · 3 Sätze	45 s · 2 Sätze

Ihr Fortschritt – nach jeder Einheit abhaken

Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐

Kniebeuge ab Woche 6: weniger Wiederholungen, dafür mit Gewicht. So steigt die Intensität.

Hamstring Slides behutsam steigern: Am Anfang ist deutlicher Muskelkater normal.

Orthopassion · Privatpraxis für Orthopädie, Osteopathie & Bewegungsmedizin
Gartenstraße 28 · 79098 Freiburg im Breisgau
0761-76 99 11 66 · info@orthopassion.de · orthopassion.de/skisaison

Bleiben Sie gesund!
Ihr Orthopassion-Team