

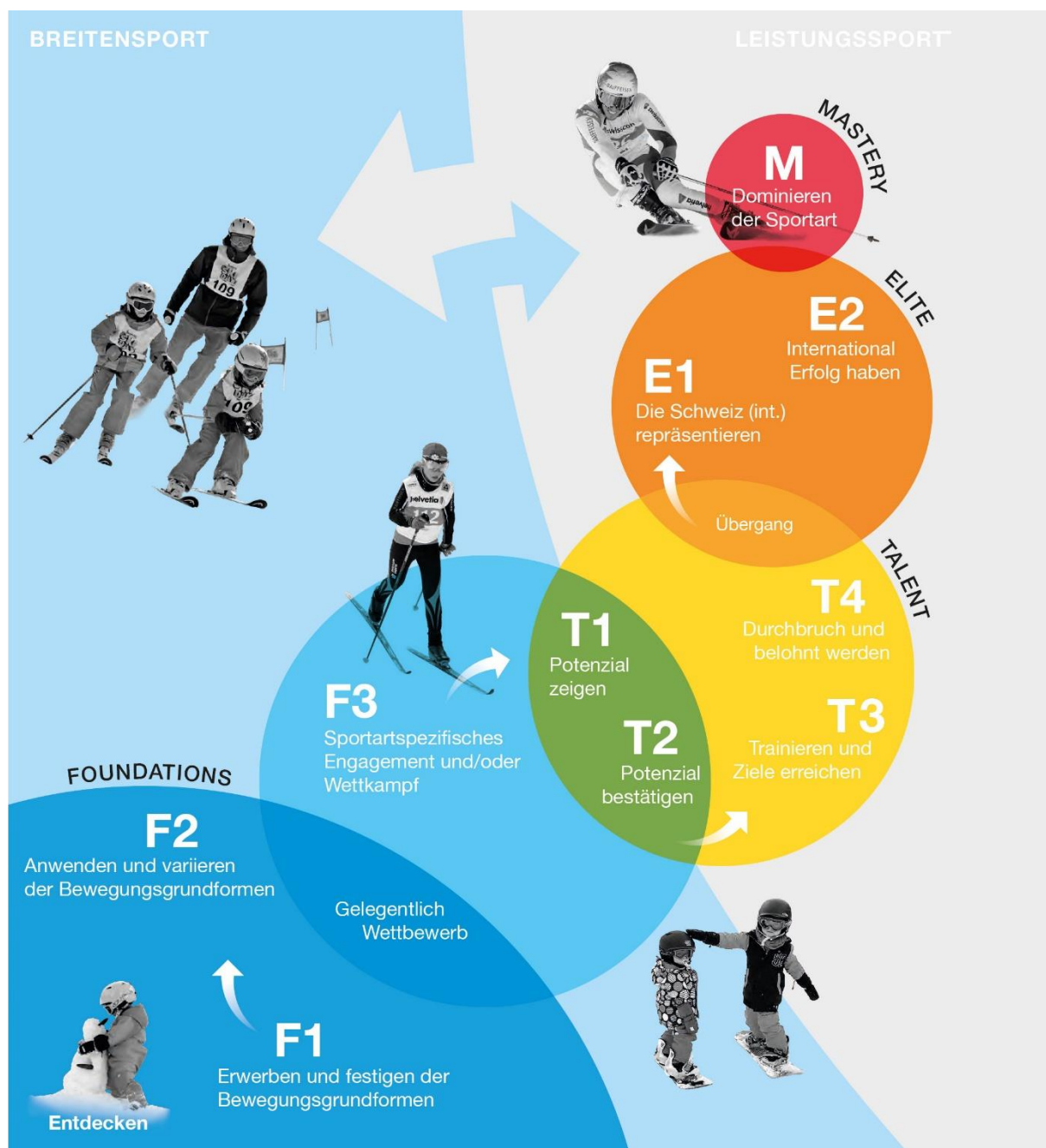


Anforderungsprofil:

Selektionierte Athleten des **Swiss Ski Orienteering Junior Nationalkader** sind grundsätzlich verpflichtet an allen Kaderanlässen teil zu nehmen.

Sie kennen den vorliegenden Athleten Weg. Und wollen sich der Herausforderung stellen diesen Weg zu meistern.

Ihnen wird ein Professioneller Kaderbetrieb geboten, in dem sie unterstützt werden ihre Entwicklung steuern und überprüfen zu lernen. Sie werden mittels Swiss Ski O Library in Ihrer Karriereplanung unterstützt und sie leisten dabei mit ihrem AthletesBook ihren eigenen Beitrag, um Wissen und Daten im Schweizer Ski OL zu sammeln, zu verbessern und das Nationale Niveau zu steigern. Um internationale Spitze zu werden.





T2 - Trainieren und Ziele erreichen...

(16-18 jährig)

- Mit Persönlichem Betreuer:
- Geplantes, Zielgerichtetes Training (5-6 h/Woche)
- T-Pak verstehen und nutzen (Auswerten/Planen)
- Ganzjähriges regelmässiges Ski OL Spezifisches Training (2-3xRumpfkraft/Woche, 1-2x Rollski).
- Teilnahme an Kaderprogramm ist Pflicht (Ab U20).

Swiss Ski Orienteering Zielsetzung EYSOC (Selektionsgrundlage):

T2: 15-jährig: <30% Rückstand (Top 30)

T2: 16-jährig: <20% Rückstand (Top 20)

T3: 17-jährig: <10% Rückstand (Top 6)

T3 & T4 - Trainieren und Ziele erreichen

(18-20 jährig)

- Umfeld auf Spitzensport ausrichten (Ausbildung, Militär, Studium, Arbeit)
- Mit Persönlichem Betreuer:
- Geplantes, Zielgerichtetes Training (6-10 h/Woche)
- T-Pak verstehen und nutzen (Auswerten/Planen)
- Ganzjähriges regelmässiges Ski OL Spezifisches Training (2-3xRumpfkraft/Woche, 1-2x Rollski).
- November-März vorwiegend Ski OL Spezifisches Training
- Teilnahme an Kaderprogramm ist Pflicht.

Swiss Ski Orienteering Zielsetzung JWSOC (Selektionsgrundlage):

Women:

Men:

T2: <40% Rückstand (Top 30)

T3: <23% Rückstand (Top 20)

T3: <15% Rückstand (Top 10)

T4: < 7% Rückstand (Top 6)

T2: <30% Rückstand (Top 30)

T3: <15% Rückstand (Top 20)

T4: <10% Rückstand (Top 10)

T4: < 7% Rückstand (Top 6)

