

Klettertraining RSZ

Ziel:	Erhaltung der Maximalkraft und Kraftausdauer: <i>Verhältnis 1:2 oder 2:3</i>
Umfang:	3 Klettertrainings + 1 GA-Training /Woche

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 23	<i>Start</i>			KM	Joggen	RK/KA		KM/A/RK
Woche 24	<i>+ Umfang</i>			KM	Joggen	RK/KA		KM/A/RK
Woche 25	<i>+ Intensität</i>			KM	Joggen	RK/KA		KM/A/RK
Woche 26	<i>Regeneration</i>			KM	Joggen	RK/KA		Pause

MA: Muskelaufbautraining; **KM:** kombinierte Methode; **KA:** Kraftausdauertraining; **RK:** Rumpfkraft
A: lokale Ausdauer (=Ausdauerklettern); **GA:** Grundlagenausdauer (joggen/biken)

mittwochs: Root 18.15 Uhr		Einbouldern dazwischen Rumpfkrafttraining: Einbouldern: 2 x 40 Züge 1 x 10 Züge 2 Boulder ohne Füsse Rumpfkraft Global, Seitwärts, Scheibenwischer, Felgaufzug, Liegestütze		
	KM	Bouldern KM 6 - 7 verschiedene Boulder bestimmen. Intensität: Die Boulder sollten in 4 -5 Versuchen schaffbar sein. Versetze dich am Ende in Wettkampfstimmung und bouldere alle 5 Boulder nochmals durch. Du hast jeweils nur einen Versuch.	5 x 7 Boulder	Pause zwischen den Serien: 2 - 3 min. !
	A/KA	Falls die Zeit reicht: 2x2 Routen spulen	2x2 Routen	
freitags: Root 18.15 Uhr	A	Einbouldern + Rumpfkraft Ein paar explosive & dynamische Züge an Boulderwand, evtl. ohne Beine 2-3 Serien.	6 Boulder	
	KA/A	Basistraining 4 x 2 Routen spulen Die erste Route sollte ½ -1 Grad über dem persönlichen Leistungsniveau sein. Bis zur 6. Route sollten die Schwierigkeiten zunehmen. Route 7 und 8 wieder etwas leichter.	8 Routen	
	A	In 2 sehr leichten Routen ausklettern.	2 Routen	e
	MA	Zum Abschluss 1-2 Serien Klimmzüge	2 Serien	
Sonntag: Root/Luzern outdoor	KA/A	Ausdauer Standardtraining Aufwärmen: 2 Routen einklettern Hauptteil A: 2 - 4 Versuche im Projekt mit 20 - 30 min Pause dazwischen Hauptteil B: 5 - 7 bekannte Routen mit abnehmender Schwierigkeit, von denen du jeweils weißt, dass du sie gerade noch oder gerade nicht mehr (1 - 4 Züge vor Top) durchsteigen wirst können Pause zwischen diesen Routen - abhängig vom Partner aber ca 8 - 10 min wichtig: ca 3 Routen ganz ganz leicht ausklettern (ca 5 Grad)	12 Routen	