Trainingsaufzeichnung Basistraining

kader Zentralschweiz

Name: _____

Woche vom ___ . ___ bis ___ . ___ . _____

1. Basistraining Kletterwand	Datum: _____

2 x pro Woche versuchst du an der Kletterwand im Vorstieg folgendes: Nach einem intensiven Aufwärmen probierst du zuerst eine Route, die du gerade noch nicht schaffen kannst und beobachtest, ob du Fortschritte machen konntest. Anschließend machst du mit deinem Partner ein **Basistraining an der Kletterwand**: Abwechselnd und nur mit der Pausenzeit, die dein Partner zum Klettern benötigt versucht ihr, möglichst viele (7 – 10) Routen an einem gleichbleibenden Level zu klettern. Z.B immer Routen im Grad 7+/8- . Erst bei der 7. bzw 8. Route solltest du einen Einbruch spüren und erkennen, dass du diesen Level jetzt nicht mehr halten kannst. Kannst du diesen Level locker halten, dann versuchst du den gesamten Level beim nächsten Mal zu steigern.

Route1 Grad: _____	Route2 Grad: _____	Route3 Grad: _____	Route4 Grad: _____	Route5 Grad: _____	Route6 Grad: _____	Route7 Grad: _____
Route8 Grad: _____	Route9 Grad: _____	Route10 Grad: _____	Route11 Grad: _____	Route12 Grad: _____	Route13 Grad: _____	Route14 Grad: _____

Mit dem Aufwärmen habe ich heute ___ Routen geklettert.

1. Basistraining Kletterwand	Datum: _____

2 x pro Woche versuchst du an der Kletterwand im Vorstieg folgendes: Nach einem intensiven Aufwärmen probierst du zuerst eine Route, die du gerade noch nicht schaffen kannst und beobachtest, ob du Fortschritte machen konntest. Anschließend machst du mit deinem Partner ein **Basistraining an der Kletterwand**: Abwechselnd und nur mit der Pausenzeit, die dein Partner zum Klettern benötigt versucht ihr, möglichst viele (7 – 10) Routen an einem gleichbleibenden Level zu klettern. Z.B immer Routen im Grad 7+/8- . Erst bei der 7. bzw 8. Route solltest du einen Einbruch spüren und erkennen, dass du diesen Level jetzt nicht mehr halten kannst. Kannst du diesen Level locker halten, dann versuchst du den gesamten Level beim nächsten Mal zu steigern.

Route1 Grad: _____	Route2 Grad: _____	Route3 Grad: _____	Route4 Grad: _____	Route5 Grad: _____	Route6 Grad: _____	Route7 Grad: _____
Route8 Grad: _____	Route9 Grad: _____	Route10 Grad: _____	Route11 Grad: _____	Route12 Grad: _____	Route13 Grad: _____	Route14 Grad: _____

Mit dem Aufwärmen habe ich heute ___ Routen geklettert.

2. Basistraining Bouldern	Datum: _____

1 x pro Woche im Boulderraum: zuerst 30 – 45 min **Maximalkraftboulder** zu klettern und dann ca. 1,5 bis 2 Stunden eine Bouldersession zu machen. **Bouldersession** bedeutet: du baust dir 5 verschiedene Boulder, die du gerade noch oder gerade nicht mehr durchsteigen kannst und machst dann im Boulder je 5 Versuche und anschließend 5 min Pause bevor du zum nächsten Boulder gehst.

30 – 45 min **Maximalkraftboulder** 6 – 8 Züge

Max. Boulder1 Grad:_____	Max. Boulder2 Grad:_____	Max. Boulder3 Grad:_____	Max. Boulder4 Grad:_____	Max. Boulder5 Grad:_____

1 ½ – 2 h **Bouldersession**

Boulder A Grad: _____	Boulder B Grad: _____	Boulder C Grad: _____	Boulder D Grad: _____	Boulder E Grad: _____	Boulder F Grad: _____