

# Klettertraining RSZ 2007

Ziel:	Muskelaufbau
Umfang:	3 Klettertrainings/Woche + 1 GA-Training

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Woche 8</b>	<i>Start</i>			MA/A	Joggen	MA/A		MA/A
<b>Woche 9</b>	<i>+ Umfang</i>			MA/A	Joggen	MA/A		MA/A
<b>Woche 10</b>	<i>+ Intensität</i>			MA/A	Joggen	MA/A		MA/A
<b>Woche 11</b>	<i>Regeneration</i>			MA/A (reduziert)	Joggen	MA/A (reduziert)		Pause

**MA:** Muskelaufbautraining; **KA:** Kraffausdauertraining; **A:** lokale Ausdauer (=Ausdauerklettern);  
**GA:** Grundlagenausdauer (joggen/biken)

<b>mittwochs:</b> Root 18.00 Uhr	A/MA	2 Routen direkt hintereinander klettern. Verharren vor jedem Griff für 4 s.		Wenn Griffe zu nah → überblocken
(2 x Leiterlenspiel)	MA	8 Züge bouldern. Intensität so wählen, dass man nach 8 Zügen erschöpft ist. Zeit höchstens 30 s! pro Boulder. Pausen für Stabilisationsübungen und Klimmzüge nutzen. Nach 4 Serien dasselbe mit zwei anderen Boulder.	Serien: 3 x 4 Serien	Pause zwischen den Serien: 3 min.
	A/KA	Ausdauerklettern: Such dir eine Route, die du 2 mal nacheinander klettern kannst. Die Route sollte so schwer sein, dass du sie gerade 2x klettern kannst. Insgesamt 3 Serien (6 Routen). Auf saubere Technik achten und keine Zeit beim Seil abziehen verlieren!	3 x 2 Routen	eher langsam klettern
	A	Ausdauerklettern (3-Express-Methode)	15 min	
<b>freitags:</b> Teiggi 18.30 Uhr	A	Ausdauerbouldern 15' ohne Pause	1 Serie	
	MA	einarmiges, statisches Belasten evtl. mit Gewichtsentlastung am Campusboard Dauer: je 10 s. In den Pausen Stabilisationsübungen!!!	Serien: 6-10	Pause zwischen den Serien: 3 min.
	MA	Campusboard hangeln 4 x <u>30 s</u> . Form selber wählen.	4 Serien	
	MA	Einen Boulder mit 8 gleichmässig schweren Zügen suchen. Dann 3 min Pause und wieder von vorne. Intensität so wählen, dass man nach 8 Zügen „tot“ ist. (4 Serien) Dasselbe mit 2 weiteren Bouldern. Den letzten Boulder mit Verharren für 4 s vor dem Griff.	3 x 4 Serien	Pause zwischen den Serien: 3 min
	A	15 min Ausdauerbouldern.	1 Serie	-
<b>sonntags:</b> <b>Variante 1:</b> Root/Luzern		Mittwoch Programm bouldern/klettern. <u>aber:</u> beim Ausdauerklettern: 4 x 2 Routen klettern!		