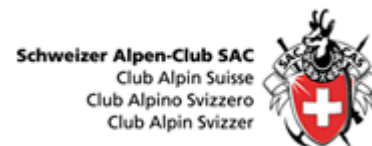


Klettertraining RSZ 2007



Ziel:	Maximalkraft (kombinierte Methode)
Umfang:	3 Klettertrainings/Woche + 1 GA-Training

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 12	<i>Start</i>			KM/A/RK	Joggen	KM/A/RK		KM/A/RK
Woche 13	<i>+ Umfang</i>			KM/A/RK	Joggen	KM/A/RK		KM/A/RK
Woche 14	<i>+ Intensität</i>			KM/A/RK	Joggen	KM/A/RK		KM/A/RK
Woche 15	<i>Regeneration</i>			KM/A/RK (reduziert)	Joggen	KM/A/RK (reduziert)		Pause

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

mittwochs: Root 18.00 Uhr		Einbouldern dazwischen Rumpfkrafttraining: Einbouldern: 1 x 40 Züge 1 x 20 Züge 1 x 10 Züge Rumpfkraft Global, Seitwärts, Scheibenwischer, Felgaufzug, Liegestütze		
	KM	10 Züge bouldern mit kurzem Verharren vor dem Griff. Intensität = maximal, Zeit = 30s, 4 Serien; 8 Züge bouldern mit kurzem Verharren vor dem Griff. Intensität = maximal, Zeit = 25 s, 5 Serien; 6 Züge bouldern mit kurzem Verharren vor dem Griff. Intensität = maximal, Zeit = 20s, 5 Serien	Pyramide	Pause zwischen den Serien: 2 - 3 min. In den Pausen Rumpfkraft trainieren!
	A/KA	2 Routen klettern: erste Route = sehr hohe Intensität zweite Route = tiefe Intensität 2 Routen mit Schwerpunkt Standardbewegung und schütteln auf jedem Griff. Intensität: mittel 2 Routen mit kurzem Verharren vor dem Griff klettern. Intensität: mittel-schwer	3x2 Routen	keine Zeit beim Routenwechsel verlieren eher langsam und technisch sauber klettern
	A KA	Ausdauerklettern (3-Express-Methode) oder 15 min Boulder non-stop; im Hinausgehen noch 2 Serien Klimmzüge	15 min	
freitags: Teiggi 18.30 Uhr	A	Ausdauerbouldern 15' ohne Pause	1 Serie	
	MA/KM	einarmiges, statisches Belasten evtl. mit Gewichtsentlastung am Campusboard Dauer: 12 s, 10 s, 8 s, 6 s, 8 s 10 s, 12 s. (Pyramide) In den Pausen Stabilisationsübungen!!!	Serien: 6-10	Pause zwischen den Serien: 3 min. Stabilisationsübungen in den Pausen
	KM	Campusboard hangeln 4 x 30 s. Form selber wählen. Campusboard-Leisten nicht ins Training einbeziehen (=Verletzungsgefahr).	3-4 Serien	3 min Serienpause
	KM	8 Züge bouldern mit kurzem Verharren vor dem Griff. Intensität = maximal, Zeit = 25 s, 4 Serien; Dasselbe mit 2 oder 3 weiteren Boulders	3 x 4 Serien	Pause zwischen den Serien: 3 min
	A KA	15 min Ausdauerbouldern. 2 Serien Klimmzüge	1 Serie	-
Sonntag: Root/Luzern		Nochmals das Mittwoch-Programm klettern		