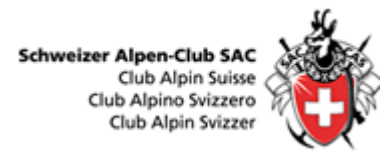


# Klettertraining RSZ 2010



Ziel:	Überführungsphase: Erreichen der Wettkampfform
Umfang:	3 Kletter- /Bouldertrainings + 1 GA-Training pro Woche

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 18	Start			KM/KA	Joggen	RK/A		KM/KA
Woche 19	+ Umfang			KM/KA	Joggen	RK/A		KM/KA
Woche 20	+ Intensität			KM/KA	Joggen	RK/A		KM/KA
Woche 21	Regeneration			KM/KA	Joggen	RK/A		Pause

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

## 3 Möglichkeiten für deine Trainingsgestaltung:

### Kurzes explosives Einbouldern:

2 x 40 Züge  
 1 x 10 Züge  
 3-4 Boulder ohne Füsse (dynamisch, explosiv), auch Kreuzzüge

### Training im Maximalkraftprojekt (Routenklettern)

Ziel: sich an schwierige Routen gewöhnen  
 2x Training in einer sehr schweren Route, in der 2-3 Hänger nötig sind. Dann den Partner klettern lassen. Und dann etwas Rumpfkraft, so dass 30 min zwischen den beiden Versuchen liegen. Nach 2-3 Wochen sollten in der Route deutliche Fortschritte feststellbar sein.

### Basistraining

4 x 2 Routen auf gleich bleibendem Level klettern. Pause: nur so lange während man den Partner sichert. Keine Zeit bei den Wechseln verlieren!

Wenn dein Kletterniveau schon relativ hoch ist, kannst du alternativ zum Training im Maximalkraftprojekt ein **Intervalltraining/Tschechenttraining** betreiben.

### Variante: Intensive Intervalle:

Suche dir eine Route, die du gut kennst und die du im Toprope unter leichter Anstrengung noch gut schaffst. Lass deinen Partner die Route einhängen und klettere sie dann im Toprope 3 x hintereinander. Pause nur zum Ablassen. Nachdem du 3 x Toprope geklettert bist, klettert dein Partner dieselbe Route ebenfalls 3 x im Toprope. Dann sucht ihr euch die nächste Route. Diesmal hängst du das Toprope ein und dein Partner klettert 3 x hintereinander. Dann bist du dran. Das ganze macht ihr für 3 bis 5 Routen. Es sollte so sein, dass du nach der zweiten Route beim dritten Versuch schon kämpfen musst, um oben anzukommen.

### Basistraining

4 x 2 Routen auf gleich bleibendem Level klettern. Pause: nur so lange während man den Partner sichert. Keine Zeit bei den Wechseln verlieren!

### Bouldertraining KM, Parcours

Einbouldern

### KM/IK-Training

3 Boulder an der Leistungsgrenze mit je 4 bis 8 Zügen: 1 Leistenboulder, 1 Lochboulder, 1 Sloperboulder; jeden Boulder 3 x mit mindestens 5 Min. Pause (!Wichtig), zwischen den unterschiedlichen Boulders etwas längere Pause

### MA Parcours

3-4 gleich schwere Boulder mit 8-12 Zügen wählen. Jeden Boulder mit 3min Pause dazwischen klettern. Dann nochmals den selben Parcours klettern.

Für Fortgeschrittene:

Alternativ kannst du auch jeden Boulder 2 x klettern, bevor du zum nächsten Boulder gehst. Pausenlänge von 3 min aber trotzdem einhalten.

## Nach dem Training oder zu Hause:

### **Krafttraining**

-Rumpfkrafttraining

Achte darauf, dass du während der Haltezeit deinen Körper völlig stabil hältst, ohne den Oberkörper oder die Beine zu bewegen.

- Klimmzüge mit oder ohne Gewicht 3 x 10 – 12 Wiederholungen

- statisches Hängen an Leisten zweimal 10 x 10 s.

### **Beweglichkeitstraining**

Nach dem Training und mindestens 3-4 pro Woche.

### **Grundlagenausdauer:**

1x pro Woche mind. 30min Joggen/Radfahren/schwimmen.

Intensitätsbereich niedrig, Puls 140 – 150 S/min

Marko Cupic, 28. April 2010