

Trainingsprogramm für Hobbykletterer

copyright reini scherer – tivoli 2007

Das folgende Training ist kein Spitzensporttraining, aber dennoch ein zielorientiertes und hartes Training mit kleinen Kompromissen, bei dem die Durchführbarkeit und der Spaß im Vordergrund stehen sollten. Es ist in Schwerpunkte unterteilt, um die Motivation besser aufrecht zu erhalten. Versuche deinen Trainingszeitraum so zu planen, dass du vor deinem geplanten Urlaub bzw. vor deiner geplanten Hochform ca. 5 Monate Zeit hast. Nimm dir vor, 2 - 3 x pro Woche trainieren zu gehen.

Diese 5 Monate unterteilst du ungefähr folgendermaßen:

1. Schwerpunkt **Basis schaffen**: ca. 3 -4 Wochen bzw. 10 – 12 Trainingseinheiten.
2. Schwerpunkt **Aufbautraining**: ca. 5 – 7 Wochen bzw. ca. 15 Trainingseinheiten.
3. Schwerpunkt **Maximalkrafttraining** ca. 5- 6 Wochen bzw. ca. 12 Trainingseinheiten.
4. Schwerpunkt **Kraftausdauertraining** ca. 5 – 7 Wochen bzw. ca. 15 Trainingseinheiten.

1. Basistraining

Das Basistraining könntest du folgendermaßen organisieren:

- 2 Wochen Trainingsgerät kennenlernen (je 1 x Boulder, je 2 x Kletterwand)
- 2 Wochen Basis schaffen (je 1 x Bouldern, je 2 x Kletterwand)

2 Wochen kennenlernen des Trainingsgerätes:

Nach einer längeren Pause musst du vorerst mal eine Basis schaffen und deinen „Trainingsraum“ kennenlernen. Versuche in den ersten 2 Wochen je 1 mal deinen Boulderraum kennenzulernen und je 2 x deine Vorstiegs-kletterwand. Hierzu musst du versuchen, alle Routen und Boulder unterschiedlicher Länge und Schwierigkeit zu probieren, um zu erfahren, wie schwer die Routen und Boulder für dich sind. Erst wenn du weißt, wie schwer die Routen sind, wie viele Hänger du in den Routen hast oder welche du knapp bzw locker durchsteigen kannst, ... erst dann beginnt das Training.

2 Wochen Basis schaffen:

In den nächsten 2 Wochen versuchst du:

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.

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: 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.

2. Aufbautraining:

Das Aufbautraining könntest du folgendermaßen organisieren:

- Bouldern
- Basis
- Mix

Für deine 3 Trainingseinheiten, die du jetzt ca. 1,5 Monate lang versuchen wirst, stehen dir 3 Trainingsprogramme zur Verfügung, die du abwechselnd absolvieren solltest:

Programm - Bouldern:

Progressives Aufwärmen mit 3 Routen, die immer schwieriger werden sollten.

Dann baust du dir 3 Boulder mit je 12 Zügen, wovon ein Boulder zB. den Schwerpunkt Leistenklettern, der andere den Schwerpunkt große, runde Aufleger und wieder ein anderer den Schwerpunkt weit auseinander liegende Züge haben sollte. Es kann oft eine ganze Woche dauern bis man diese Boulder definiert und kennengelernt hat. Die Züge sollten alle gleich schwer sein und möglichst raumgreifend gebaut werden. Nun versuchst du den Leistenboulder je 6 – 8 Mal zu klettern. Dabei solltest du immer am Ende herunterfallen, weil du keine Kraft mehr hast. Wenn möglich solltest du vor jedem Griff ca. 3 sec lang verharren können und erst dann den Griff angreifen. Dies verbessert und stabilisiert vor allem zu Beginn deine Technik enorm und erhärtet das Krafttraining. Mach zwischen den Bouldern ca. 5 -7 min Pause. Je besser dein Trainingszustand, desto kürzer kannst du die Pause gestalten. Erst wenn du diesen Boulder mit den Pausen 6 – 8 mal probiert hast, machst du eine etwas längere Pause (ca. 25 min) und probierst nachher den 2. Boulder. Etwas später dann den 3. Boulder. Hinweis: je nach Schwächen solltest du dir 3 Schwächenboulder (Leisten, Aufleger, Zangen, Löcher, Untergriffzüge, Schulterzüge, weite Züge, ...) zusammenstellen. Das was du ohnehin gut kannst, das machst du erst zum Schluss, wenn noch Zeit ist.

Anschließend wird in 3 leichten Routen locker ausgeklettert.

Programm - Basistraining:

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.

Jemand, dessen 3 schwersten, aktuellen Rotpunkttrouten im Schnitt ca. 9 sind, sollte im Grad 8/8+ ein Basistraining schaffen. Für 8+ ist Basis 7+/8-, für 7+/8- (=6c) gilt ein Basistraining im Grad 7-.

Kann ein Basistraining locker durchgeführt werden, dann ist meist das Rotpunktlevel zu gering, sprich die Maximalkraft zu wenig ausgebildet. Kann das Basistraining auf dem gegebenen Niveau nicht durchgeführt werden, dann fehlt es an der Ausdauer, sprich an der Basis.

Programm - Mixtraining:

Intensives und progressives Aufwärmen in ca. 3 Routen oder über das Bouldern (25 – 30 min)

1 Versuch in einem Maximalkraftprojekt, in dem du beim ersten Mal nur ca. 7 Züge aneinander reihen kannst. Du boulderst die Route bis zum Ende. Dann folgt eine vollständige Pause von ca. 30 min.

1 Versuch in einem Kraftausdauerprojekt, wo du bisher immer nur knapp am Durchstieg gescheitert bist oder es knapp durchsteigen konntest. Dann wieder vollständige Pause

2 Aufbauboulder à 12 Züge mit deinen größten Schwächen: je 6 – 7 mal mit 5 – 7 min Pause zwischen den Versuchen (siehe oben).

3. Maximalkrafttraining

- Bouldern
- Max-Projekte e und A3
- Mix

Programm - Bouldern

In einem intensiven und progressive Einbouldern versuchst du alle Griff- und Greifarten aufzuwärmen: Aufleger, weite Züge, Untergriffe, Dynamos, Leisten, Zangen, Löcher, usw.

Dann versuchst du zuerst zu verstehen, was Maximal bedeutet, indem du dir 2 weit versetzte Griffe suchst, an denen du dich, mit den Füßen an der Kletterwand gerade mal 5 – 7 sec festhalten kannst. Sobald du dies schaffst, versuchst du von diesen beiden Griffen einen möglichst weiten Zug auf einen nächsten Griff. Gelingt dir dies nach einigen Versuchen, dann baue vor diesen Zug 2 – 3 mittelschwere Züge dazu und versuche das ganze zu klettern unter dem Motto Maximalkraft technisch erwerben und dann stabilisieren. An den verschiedensten Griffen und Stellungen versuchst du dies ca. 45 – 60 min.

Nach einer längeren Pause erfolgt noch ein A2 Training. Hierzu kletterst du 2 Routen jeweils am Limit hintereinander. Die Routen sollten so schwer sein, dass du sie gerade noch durchsteigen kannst. Beobachte deine Fortschritte, wenn du das Gefühl bekommst es wird zu leicht, dann musst du die Intensität steigern. Du solltest aber nicht stürzen, sondern im gegebenenfalls besser einen Schummelgriff verwenden, um den Sturz zu verhindern. Alles zusammen machst du 4 – 5 A2 Sessions (also 8 – 10 Routen)

Programm - Maxprojekte und A3

Intensives und progressives Aufwärmen

2 Versuche in deinem Maximalkraftprojekt. Bouldere die Route ganz hinauf und mach zwischen den Versuchen eine vollständige Pause (ca. 30 min). Beobachte den Fortschritt, wenn du bald 15 oder sogar 20 Züge und mehr aneinanderreihen kannst, dann befindest du dich nicht mehr in einem Maximalkraftprojekt. Ändere die Intensität erneut und mach dieses Projekt zu deinem Kraftausdauerprojekt, denn es fehlt dir offensichtlich nicht an der Maximalkraft, sondern an der Technik.

Nach einer längeren Pause wechselst du in ein A3 Training. Hierfür wählst du 5 – 7 Routen, die du jeweils gerade noch klettern kannst oder eventuell für einen Durchstieg auch einen Schummelgriff benötigst. Solange du schwer klettern kannst solltest du dies auch tun, erst wenn du glaubst, dass du das Niveau nicht mehr halten kannst, dann schraubst du die Intensität etwas zurück. Gesamt gesehen sollten die Schwierigkeiten pro Route immer weniger werden, wenn du die Schwierigkeiten richtig wählst.

Ausklettern nicht vergessen (wie immer nach jedem Training)

Programm - Mix

Nach einem intensiven und langem Aufwärmen versuchst du nach oben genanntem Beispiel für 25 – 30 min Maxboulder zu definieren. Am einfachsten nach dem Prinzip 2 schwer zu haltende Griffe und dann ein weiter Zug, anschließend Kombination (siehe oben)

Nach einer 30 min Pause machst du einen Versuch in deinem Maxprojekt und boulderst dieses ganz zu Ende.

Nach einer weiteren 30 min Pause versuchst du dein Ausdauerprojekt, welches du gerade noch nicht oder gerade schon klettern konntest. Diese 2 Routen dienen dir als so genannter „Powercheck“ mit dem du dein Niveau immer ein wenig überprüfen solltest. Geht's nämlich immer schlechter, dann befindest du dich im Übertraining und du must mit Intensität und Umfang etwas zurückschrauben. Machst du immer mehr Fortschritte, dann dürfte dein Kurs passen. Geht nichts weiter und du stehst an, na dann muss man analysieren oder auch nur die Trainingsmethoden ändern.

Im Anschluss daran sollte man auch lernen mal in 7 -8 Routen ganz locker aus zu klettern und wieder locker zu werden. Am heutigen Tag hast du also vor dem regenerativen Ausklettern eigentlich nur 30 min Bouldern und dann 2 Routen zu klettern. Beim Max Training muss man aber auch lernen, sich auf den Moment zu konzentrieren. Weniger ist mehr. Konzentriere dich und gib alles, was du hast.

4. Krafftausdauertraining:

Das Krafftausdauertraining könntest du folgendermaßen organisieren:

- Ausdauerprojekt
- Intervall und A2
- Projekte und A3

Programm - Ausdauerprojekte

Intensives und progressives Aufwärmen

1 Mal ein Maxprojekt ganz zum Top klettern

Nach einer 30 min Pause eines deiner 3 Ausdauerprojekte versuchen, in denen du maximal einen Hänger haben solltest. Kannst du deine Projekte durchsteigen, dann versuche sie zu verlängern indem du entweder vorher bis zur 4 Schlinge auf und abkletterst oder sie auch noch im Abstieg probierst, so weit du kommst. Insgesamt machst du 3 -4 Versuche in Ausdauerprojekten mit jeweils 30 min Pause. Du solltest immer erst ganz oben fallen, verwende also Schummelgriffe, wenn du dies nicht garantieren kannst.

Im Anschluss an dieses Training versuche 3 – 4 Routen locker auszuklettern.

Programm - Intervall und A2

Nach einem intensiven Aufwärmen versuchst du ein Intervalltraining. Hierfür unterteilst du dir die Länge deiner Felsrouten in Teilstücke und wählst die Intensitäten aber schwieriger als die Gesamtschwierigkeit der Route. Ähnlich wie ein 1000 m Läufer zB 5 x 200 m läuft , aber intensiver und schneller als den 1000 m Lauf selbst.

Wenn dein maximales Rotpunktlevel (die 3 schwierigsten zur Zeit) ca. 8+ ist, dann solltest du 8 bis 10 mal in einer 9-/9 Route 10 m klettern können, mit dem Motto: 2 min klettern und 2 min Pause. Beim 7 – 8 Versuch solltest du bemerken, dass du das Niveau nicht mehr halten kannst, auch nicht mit Steigerung des Tempos oder Verbesserung des Rhythmus oder der Technik. Geht das Ganze zu leicht und du wirst nicht müde, dann kannst du die Pausen verkürzen, die Strecke verlängern oder die Intensität erhöhen. Wichtig ist, dass du beim 7 – 8 Mal „verreckst“

Nach einer längeren Pause (ca. 30 – 40 min) machst du noch ein A2 Training in ca. 5 Doppellängen (siehe oben). Hierzu kletterst du 2 Routen jeweils am Limit hintereinander. Die Routen sollten so schwer sein, dass du sie gerade noch durchsteigen kannst. Zumindest bei der 2. Route solltest du quasi verrecken. Dann kommt dein Partner dran und du hast also ca. 15 min Pause. Beobachte deine Fortschritte, wenn du das Gefühl bekommst es wird zu leicht, dann musst du die Intensität steigern. Du solltest aber nicht mitten in der Route stürzen, sondern im

gegebenenfalls besser einen Schummelgriff verwenden, um den Sturz zu verhindern.
Alles zusammen machst du 4 – 5 A2 Sessions (also 8 – 10 Routen)

Locker ausklettern nicht vergessen

Programm - Projekte und A3

Aufwärmen

20 min Maxboulder: überprüfe dein Max Level in bekannten Maxbouldern

2 Krafftausdauerprojekte mit jeweils 25 min Pause. Fortschritte in deinen Projekten sollten dich motivieren, am Training festzuhalten.

Nach einer längeren Pause wechselst du in ein A3 Training. Hierfür wählst du 5 – 7 Routen, die du jeweils gerade noch klettern kannst oder eventuell für einen Durchstieg auch einen Schummelgriff benötigst. Solange du schwer klettern kannst solltest du dies auch tun, erst wenn du glaubst, dass du das Niveau nicht mehr halten kannst, dann schraubst du die Intensität etwas zurück. Gesamt gesehen sollten die Schwierigkeiten pro Route immer weniger werden, wenn du die Schwierigkeiten richtig wählst.