

Climbing Team Innsbruck

Trainingsplanung

Periodisierung (reini jän.04)

Grundlagentraining

- 1) Niveaueck = Basis schaffen (Ausdauer, Projekte, Boulder)
- 2) GLA 1 - regenerativ
- 3) GLA 2 - forcierend
- 4) Basistraining 1 (Tempoklettern extensiv)
- 5) Basistraining 2 (Umfangverträglichkeit intensiv)

Aufbautraining

- 6) Studio 1
- 7) Studio 2
- 8) Boulder Aufbau (MAB 1)
- 9) Boulder Pyramide (MAB 2)
- 10) Balken (Aufbau bzw. Max)
- 11) a) Leiter b) Campus c) Klimmzug d) Klimmzug Standardtraining

Max-training

- 12) Boulder IK 1 (Quantität über Bouldersammlung)
- 13) Boulder IK2 (Qualität über Boulderversuche)
- 14) Campus (Schnellkraft)
- 15) Max Projektklettern

Ausdauer Training

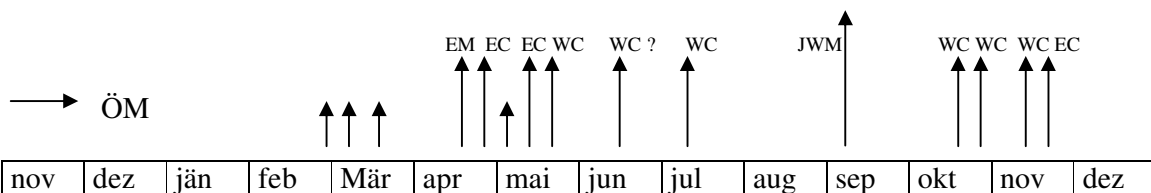
- 16) Niveaueck Ausdauer (Ausdauerboulder und Routen)
- 17) Intervalltraining
 - a) Basistraining 1
 - b) Basistraining 2
 - c) Intervalltraining Boulderraum (AT 1)
 - d) Intervalltraining Kletterwand (AT 1)
- 18) Ausdauer Standardtraining (AT 2)
- 19) Tschechenttraining (AT 3)
 - a) Boulder
 - b) Routen
- 20) Projektklettern Ausdauer

Wettkampftraining und -vorbereitung

- 21) Standard – Erhaltungstraining
 - a) Gemischt (W 1)
 - b) Getrennt (W 2)
- 22) Onsite Training (W 3)

Prophylaxetraining (in größeren Wettkampfpausen)

- 23) Schwächentraining und Fehlerkorrekturen



Grundlagentraining	Ausdauertraining	
Aufbautraining	Wettkampftraining	Wettkampftraining
Maxtraining		Prophylaxetraining

nov	dez	Jän	feb	mär	apr	mai	jun	jul	aug	sep	okt	nov	dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Programm Übersicht

nov	Dez	jän	feb	mär	apr	mai	jun	jul	aug	sep	okt	nov	dez
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Wettkampftermine

Die Trainingsanleitungen im Einzelnen

Jede Trainingseinheit beginnt mit einem

- *Allgemeinen (HerzKreislauf und Dehnen)*
- *und speziellen Aufwärmen (spezielle Muskelgruppen und Einbouldern)*
- *progressives Aufwärmen über 6 – 10 Boulder oder 3 – 4 Routen*
 - *2 – 3 Technikelemente*

und endet mit einem Cool down + Stretching!

1.) Niveaucheck = Basis schaffen (Ausdauer, Projekte, Boulder)

Inhalt: nach einer längeren Pause solltest du in 2 bis 3 Wochen in deinen Trainingsräumlichkeiten (Halle + Boulderraum) wieder das Gespür bekommen, wo du Niveau mäßig umgehst. Es hat keinen Sinn mit dem Training zu beginnen, ohne zu wissen, wo du stehst.

Intensität: versuche in verschiedenen Einheiten sowohl im Bouldern, im Max Projekten und im Ausdauerbereich zu erkunden, wo du umgehst

Umfang: du solltest alle Arten der Kletterei (Platten, senkrecht, knapp überhängend, Dächer, stark überhängend), und alle verschiedenen Sektoren wieder kennenlernen und in allen Bereichen deine Limits wissen. Du solltest in deinem Grad alle Routen wissen, die du gerade noch schaffst und die, die du gerade nicht mehr schaffst.

Pausen: mach dich nicht fertig, sondern versuche das Training so zu beenden, dass du mit einem spritzigen Gefühl nach Hause gehst (= eine oder vielleicht zwei Routen wären vielleicht noch gegangen). Besser mehrere Einheiten in der Woche, als eine, nach der du vollkommen fertig bist.

Tipp: bei jeder Einheit am besten im Anschluss eine GLA – regenerativ Einheit anhängen

Ziel pro Einheit: zuerst 4 – 5 Versuche (in 2 – 3 verschiedenen Projekten), um zu sehen wie weit man kommen könnte
Pause zwischen den Versuchen: ca 15 min

dann (nach 25 – 40 min Pause) regressives Erkunden von ca 5 – 7 Routen, die 0,5 bis 2 Grad unter deinem üblichen Rotpunktniveau liegen
Pause zwischen den Routen ergeben sich durch Partner: ca 10 Min

Ziel nach 2 – 3 Wochen: du kennst deine Trainingsräume inn- und auswendig und weißt genau, wo deine Limits sind, wo deine Projekte und deine Ausdauerrouen sind.

2.) GLA regenerativ

Inhalt: diese Einheit sollte schneller zur Regeneration beitragen, indem die Muskulatur nicht mit einem hohen Tonus nach Hause getragen wird, sondern bereits im Training durch geringe Belastung gelockert und dadurch besser durchblutet wird.

Gefühl: du solltest während dem Klettern spüren, dass du wieder locker wirst und dich gleichzeitig auch wieder kräftiger fühlst. Nachdem du am Anfang häufig schüttelst und deine Arme auslockerst solltest du im Anschluss du einen Kletterfluss verspüren und, dass du einen Rhythmus in deine Bewegungen bringst.

Tempo: zuerst langsam mit Schütteln und dann immer flüssiger und rhythmischer!

Intensität: Locker aber mit muskulärer Beanspruchung (also nicht in Platten!)

Umfang: - entweder 2 x 25 min über Jojo Klettern
- oder sofort 2 verschiedenen Routen ohne Pause *auf - ab - auf*
(= 6 Längen, und zwar nach Partnerwechsel ein 2. mal > 12 Längen)

3.) GLA forcierend

funktioniert am besten im Boulderraum (oder über Basistraining in Routen)

Gefühl, du solltest immer wieder verspüren, dass du wenn, du in dieser Intensität weiter kletterst bald einmal zuläufst. Das heißt, du musst den richtigen Wechsel zwischen ein bisschen intensiver und dann wieder lockerer zum Erholen finden.

Eventuell vorher einen kurzen Niveaucheck (halbe Trainingseinheit Nr. 1) durchführen.

Umfang: - **entweder** 2 – 3 x 15 – 20 min **im Boulderraum** ohne Bodenberührung
- **oder an der Wand in Routen**, 3 – 5 Mal (=3 – 5 Serien) *auf ab auf* Klettern
Gefühl: Routen, in denen du sehr langsam klettern kannst und dadurch immer wieder das Gespür bekommst ...upps jetzt laufe ich bald einmal zu... dann an große Griffe wechseln und andere Farben mitverwenden, um sich

während dem Weiterklettern erholen zu können (also nicht an einem Griff zuuu lange Schütteln sondern mit Schütteln langsam weiterklettern)

Pause: zwischen den Serien ca 15 – 20 min

4.) Basistraining 1 (Tempoklettern extensiv)

Inhalt: durch das schnellere Klettern soll nicht nur die Technik und Taktik, sondern auch ein anderer Kraftbereich im Armzug geschult werden.

a) ohne Pause

Umfang: ca 5 – 7 Routen nach einer längeren Pause ein zweites Mal (= 10–14 Routen)
Intensität: ca 2 bis 2,5 Grad unter deinem Rotpunktniveau solltest du die verschiedenen Routen ohne Pause möglichst zügig, flüssig und rhythmisch klettern. Das heißt der Partner sichert durch! Erst bei den letzten ein bis zwei Routen solltest du langsam einbrechen.

b) mit Pausen (nur mit einem gleich schnellen Partner!)

Umfang: ca 8 – 14 Routen
Intensität: ca 1 ½ bis 2 Grad unter dem Rotpunktniveau (zB. von 9+ auf 8- bis 9-)
Serien: 8 – 14
Tempo: zB. im Tivoli 2 bis max 4 min pro Route
Pause: max 4 – 5 min Pause (= zügig klettern und wechseln !!!)

5.) Basistraining 2 (Umfangverträglichkeit intensiv) ähnlich wie A3 Training

Inhalt: du solltest lernen als Basis ein bestimmtes Niveau möglichst gut und lange halten zu können, um eine gut Basis für dein Training zu schaffen. Das heißt du musst lernen auch einen bestimmten Umfang an intensivem Training halten zu können.

Intensität: ca 1 – 2 Grad unter dem rotpunkt Niveau
Serien Ziel: 8 – 12 Routen
Pause: ca 10 – 15 min

6.) Studio 1 (zum Anfangen und Gewöhnen)

Inhalt: je nach Schwächen suchst du dir 4 – 5 Stationen bzw. Muskelgruppen (Bizeps, Trizeps, Bankdrücken, Bauch, Brust, Armrückführung,...) aus und versuchst ein Aufbautraining (Hypertrophie) zu absolvieren. Für diese Training solltest du dir ca 15 Trainingseinheiten reservieren.

Intensität: Zusatzgewicht so wählen, dass max. ca 12. WH möglich sind. PS.: Du hörst erst dann auf, wenn du in jeder Serie keine WH mehr schaffst, nicht wenn du einfach die Zahl 12 erreicht hast!! D.h. in jeder Serie völlig ausbelasten!
Serien: 4 – 5 Serien pro Station, dann erst zur nächsten wechseln.
Pause: vollständige Erholung; d.h. minimum 2 – 3 min zwischen den Serien
Ziel: versuche mit Partnerhilfe (oder Gewichtsreduktion) jedes Mal zur 12. WH zu Kommen.

Tempo: zügige und gleichmäßige Bewegungsausführung

Hinweis: Ziel sollte sein, sich in den Pausen völlig zu erholen und dann auch ohne Partnerhilfe wieder zu der 12. WH zu kommen. ! Richtige Einstellung !

7.) Studio 2 (für Fortgeschrittene und gut Trainierte)

Inhalt: siehe Studio 1. Tipp: Man könnte bei Gewöhnungseffekt (= kein Trainingsfortschritt mehr) nach der 8. – 10. TE von Studio 1 auf Studio 2 wechseln

Intensität: Du solltest durch Erhöhung des Zusatzgewichtes zwischen den Serien versuchen, pro Station eine Pyramide zu gestalten (10 – 8 – 7 - 6 – 5 – 4 WH).

Serien 4 – 5 Serien pro Station

Pause: vollständige Erholung; d.h. minimum 2 – 3 min. zwischen den Serien

Hinweis: bei Trainingsanfängern ergibt sich die Pyramide auch ohne Erhöhung des Zusatzgewichtes allein durch die Ermüdung. Ziel sollte aber sein, sich in den Pausen völlig zu erholen und die Pyramide wirklich nur erst durch größere Belastung zu erreichen. Aus Erfahrung braucht es dazu aber meist mehrere Trainingsjahre!

VARIANTEN: super sets, negative WH, erzwungene Methode,.....
Nur mit Anleitung des Trainers!

8.) Boulder Aufbau (MAB 1)

Inhalt: 4 – 6 Boulder à 10 – 12 Züge mit unterschiedlichen Anforderungen je nach Schwächen (Aufleger, Zangen, Leisten, Löcher, Schulerzüge, Blocker, ...)

Intensität: alle Züge sollten gleich schwer sein (bzw. ganz leicht immer schwerer werden) und so intensiv, dass du wirklich zwischen 10. und 12. Zug verreckst. Dieses „Verrecken“ kannst du mit den Zusatzaufgaben steuern. Wichtig also: in jeder Serie völlig ausbelasten

Serien: ca 5 pro Boulder, wenn du nicht richtig ausbelastet bist, dann häng noch eine Serie dazu!

Pausen: vollständige Erholung = minimum 2 – 3 min zwischen den Serien
5 – 15 min zwischen den verschiedenen Bouldern (Aufgaben)

Tempo: je nach Zusatzaufgaben

Zusatzaufgaben:

- a) möglichst langsam, gleichmäßig und in Zeitlupe klettern
- b) 5 sec. überblocken des nächsten Griffes (eventuell mit Faustmachen)
- c) 5 sec. Einfrieren vor dem Weitergreifen
- d) Zug- und Schubphase übertrieben langsam und bewusst machen
- e) Zugphase möglichst einarmig und mit möglichst geringer Unterstützung durch die unterstützende Hand durchführen
- f) Möglichst frontal klettern und damit die Griffe unökonomischer angreifen

- g) Möglichst beschissene und ungünstige Trittpositionen wählen
- i) Kreiseln: wer sich in den einzelnen Serien nicht richtig ausbelasten kann oder bereits ein hohes Trainingsalter hat, kann als „super set“ das Kreisel anhängen.

Dazu versuchst du dir am Ende des Boulders eine Anhäufung an Griffen (Leisteln, Zangen, Löcher,.. je nach Aufgabe) zu definieren, an denen du unmittelbar nach dem Versuch, mit den Füßen an den gleichen Tritten verharrend, solange im zügigen Tempo kreuz und quer greifst (= kreiseln) bis du verreckst. Dies sollte maximal noch 15 – 20 sec dauern.

Das Kreiseln kannst du auch als eigenständige Aufbaueinheit absolvieren, indem du es 25 bis 30 sec lang so hart durchführst, dass du am Ende der Zeit herunterfällst.

9.) Boulder Pyramide (MAB 2)

siehe oben, nur :

Intensität: durch Zusatzaufgabe f) und g) solltest du die Aufbauboulder so gestalten, dass du in den Bouldern zuerst beim 12, dann beim 10,9, 8,7. Zug verreckst.

Hinweis: dieses Training kannst du einsetzen, wenn du erstens merkst, dass beim MAB 1 Training nichts mehr weitergeht oder wenn du zweitens eine Überleitung zum IK Training schaffen möchtest.

10. Balkentraining (je nach Schwächen 3 – 4 Griffarten)

kann auf jedem beliebigen Griff an der Kletterwand durchgeführt werden, wo man frei hängen kann.

10 a = Aufbau

10 b = Max

Hauptteil: Griffe: Leiste hängend 1. Fingerglied
 Leiste hängend 2. Fingerglied
 Leiste aufgestellt
 Aufleger
 Löcher

Umfang: 4 verschiedene Griffe einarmig mit Ent- bzw Belastung
 Intensität: **bei Aufbau** so dass 10-12 sec. gehalten werden kann
 bei Max 4 – 7 sec.

Pause: 2 – 3 min zwischen den Serien
 5 min zwischen den Griffen

Serien: 5 – 7 Serien

Ausklang: gut ausbouldern oder ausklettern und stretching

11. Leiter / Campus / Klimmzug

a) Leiter

PS.: wer an der Leiter nicht statisch eine Sprosse übergreifen kann ist zu schwach für dieses Training und braucht es nicht zu machen, er/sie sollte sich lieber auf ein Klimmzug Standardtraining konzentrieren!

Zeitpunkt: am Ende einer Trainingseinheit

entweder: 1 3 5 7 oder 1 2 3 4 ... Überblocken und eventuell mit Hilfe (Zug) Statisch!

Umfang: 3 Serien

Intensität: so weit und statisch überblocken, dass die 12 Sprosse am Ende der Leiter gerade noch statisch erreicht werden kann

Pause: 10 – 12 min zwischen den Serien

b) Campus (Aufbau!)

als 2. Hauptteil eines Trainings (abwechselnd mit re. li. Hand starten)

1,3,5,7 je 2 mal ohne Pause

1 4 7 je 2 mal ohne Pause

1 4 7 je 2 mal ohne Pause

1 4 7 je 2 mal ohne Pause

Intensität: Entlastung durch Partner nur so, dass jede Serie gerade noch möglich

Pause: 3 – 5 min zwischen den Serien

Tempo: langsam und statisch

c) Klimmzug einarmig mit Entlastung durch Waage

Aufbau: Pyramide 7, 6, 5, 4 Wiederholungen je re + li Arm (= 4 Serien pro Arm)

Intensität: so dass letzter Klimmzug pro Serie gerade noch oder nicht mehr möglich

Pause: 3 min zwischen re und li Hand

5 min zwischen Serien

Tempo: zügig und gleichmäßig

Max: 3 positive Serien und 3 negative Serien pro Arm

negativ: mit beiden Armen hochziehen und mit einer Hand langsam und gleichmäßig ablassen, sofort ohne Pause 2 mal pro Arm

Serien 3 pro Arm (oder soviel bis ablassen nicht mehr kontrollierbar ist)

Pausen: 2 min zwischen re. und li. Arm

4 min zwischen den Serien

positiv: Entlastung durch Waage so wählen, dass gerade ein bis zwei einarmige Klimmzüge möglich sind

Serien: 3 pro Arm

Pause: 2 min zwischen re. und li. Arm

4 min zwischen den Serien

d) Klimmzug Standardtraining (ABC)

Das ABC Training ist ein kletterspezifisches Standardtraining für all jene, die von Campustraining (Schnellkraft) oder Leitertraining noch weit entfernt sind. Dieses ABC Training dient aber immer als guter Orientierungstest:

Aufgabe: - mach aus dem freien Hängen einen Klimmzug und geh wieder in die gestreckte Ausgangsposition (=A)

- nun ziehst du dich gerade ein wenig angewinkelt hoch und versuchst diese Stellung 7 Sekunden lang zu halten. (=A 1)
- du gehst erneut in die gestreckte Armhaltung und machst wieder einen Klimmzug und gehst erneut in die gestreckte Ausgangsposition
- nun ziehst du dich so weit hoch, bis deine Arme den rechten Winkel (90 Grad) einnehmen. Halte diese Position erneut 7 Sekunden (=A 2) und geh dann wieder in die gestreckte Ausgangsposition
- nach einem weiteren Klimmzug (immer Kinn über die Stange) und dem Einnehmen der gestreckten Ausgangsposition
- gehst du nun in Position 3 (Kinn über die Stange) und hältst diese Position wieder 7 Sekunden (= A 3)
- du gehst wieder zurück in die Ausgangsposition und machst nun die Serie B.
- Klimmzug, zurück in Ausgangsposition und in leicht angewinkelte Armstellung (= B 1)
- Von Ausgangsstellung erneut Klimmzug, zurück in gestreckte Ausgangsposition und dann in den rechten Winkel (= B 2)
- Usw.
- Gute Kletterer schaffen dies bis zu D 2, bzw D 3
- Wichtig: die Hände verlassen nie die Klimmzugstange, es darf also nicht geschüttelt werden.

12. Boulder IK 1 (Quantität über Bouldersammlung)

- a) Bouldern: Umfang ca 50 Versuche in 5 – 10 Züge Boulder
= ca 4 – 5 Versuche in ca 10 – 12 verschiedenen Bouldern
Intensität: die Boulder sollten in ca 4 – 5 Versuchen schaffbar sein
Pause: immer wieder längere 5 – 10 min oder noch längere einlegen

Variante: suche dir im Anschluss an das obige Training nach einer längeren Pause (ca 15 min) ca 8 der oben kreierte Boulder aus und versetze dich dann in Wettkampfstimmung. Du gehst alle Boulder nach einander durch und hast pro Boulder nur noch einen Versuch (Pause zwischen den Versuchen ca. 1, 5 min). Konzentration ist gefragt! Nach einer längeren Pause das ganze eventuell noch einmal, wobei du die vorigen Fehler zu vermeiden versuchst!

- b) Routen: Umfang : 3 - 4 Versuche in 1, 2 oder 3 Projekten
Intensität: einer Route, wo du ca 8 – 10 mal Rasten musst
Pausen ca 1 min pro Hänger
Ca 15 – 20 min zwischen den Routen

13. Boulder IK2 (Qualität über Boulderversuche)

Versuche in verschiedenen Projekt – Bouldern à 4 – 8 Züge

- Umfang ca. 30 Versuche in ca 7 – 10 verschiedenen Bouldern
(max 3 Vers. à Boul.)
- Intensität: eine Hälfte der Boulder muss nicht unbedingt durchkletterbar sein, die andere Hälfte sollte nach ca. 4 – 6 Versuchen durchkletterbar sein. Maximal aber 3 Versuche in einem Boulder, wegen Schulung oder Konzentration (= Qualität) und wegen der Verletzungsgefahr!!!
- Pause: nach jedem Versuch eine gute, vollständige Pause (3 – 4 min Niveaubhängig), nach jedem Boulder eine etwas längere Pause (min 5 min)

Anschließend eventuell Grundlagentraining

14. Campus (Schnellkraft)

Durch die Art deiner Bewegungsausführung sollte deine Explosiv- und Schnellkraft geschult werden. Dieses Training hat viel mit Konzentration zu tun! Wer nicht genügend Konzentration aufbringen kann, oder zu wenig Klimmzugkraft oder Fingerkraft an kleinen Leisten hat, ist für das Standardtraining am Campus eigentlich nicht geeignet. Die Standardübung am Campus (Leisten zwischen 1,5 und 2 Zentimeter in 20 cm Abständen) lautet 1,4,7. Dabei wird mit einer Hand von 1 auf 4 gegriffen und mit der anderen Hand ohne Zwischenstopp sofort auf 7 weiter gezogen. Im Aufbautraining statisch, im Maximalkrafttraining möglichst schnellkräftig!

- Aufgabe 1,4,7 oder als softy variationen 1, 3, 6 oder 1, 4, 6
- Umfang li und re abwechselnd 4 Mal
Fortgeschrittene auch 4 x 2

Serien: 4 pro Arm

- Intensität: Die Betonung liegt auf schnell. Dies kann durch die Unterstützung eines Partners an den angewinkelten Knien erfolgen. Sobald die Übung nicht mehr schnell ausgeführt werden kann, sollte man es lassen. Weniger ist mehr.
- Pause wenn man die Übung sofort doppelt macht (4 x 2) > keine Pause
Zwischen linker und rechter Hand dann aber 2 – 3 min Pause
Zwischen den Serien 5 min Pause

Variante A): wer schnell genug ist, kann auch versuchen, in einer Serie pro Arm 2 Versuche ohne Pause zu machen (also sofort hintereinander!)

Variante B): Doppeldynamos 1 2 3 4 5 6 7
Doppeldynamos 3 1 4 2 5 3 6 4

Variante C): *Muskelvorspannung*: von 4 mit einer Hand auf 1, dann dazufallen lassen und möglichst explosiv mit einer Hand zu 5 hochziehen .
Oder: ...dazufallen lassen und dann Doppeldynamo auf 4

Variante D) Klimmzug – Schnellkraft:

1. Versuche an 2 guten Griffen den Klimmzug so schnell und explosiv zu machen, dass du die Griffe bis zum Bauch durchziehen kannst.
2. Versuche diesen Klimmzug so schnell zu machen, dass du quasi im „toten Punkt“ genügen Zeit hast, in die Hände zu klatschen und dann die Griffe wieder zu fangen
3. Mach den Klimmzug so schnell und hoch, dass du mit den Händen den Griff verlässt. Im „Abfallen“ fängst du den Griff dann genau im rechten Winkel deiner Armstellung. Du solltest genau diese 90 Grad fangen können ohne dass es dir den Winkel „lang zieht“.
4. Wenn du Punkt 3 schaffst, dann versuche die 90 Grad nur 0,2 Sekunden zu halten (also gar nicht) und sofort einen neuen Klimmzug auszuführen. Dieser Klimmzug geht in die Luft und du brauchst den Griff nicht mehr zu fangen. Wenn du dies schaffst hast du ähnlich wie die Leichtathleten (beim Niedersprungtraining) eine enorme Schnellkraft (Start- und Explosivkraft)

15. Max Projektklettern

Suche dir im Tivoli extrem harte Routen und definiere ihr Ende knapp nach der Hälfte oder nach 2/3 der Route (wie auch immer: 8 – 12 m Länge).

Intensität: die Route sollte so hart sein, dass du anfangs bis zum definierten Ende 4 – 6 Hänger hast, oder ca 4 – 8 Züge aneinander reihen kannst. Du solltest aber durch das Bouldern in der Route Fortschritte erkennen und sie nach ca 3 – 4 Wochen schaffen können.

Umfang: 4 – 5 Versuche (=Serien) entspricht: 4 – 5 mal 20 min Bouldern in der Route

Pause: 20 – 30 min zwischen den Versuchen, wenn nötig auch länger!

Anschließend eventuell Grundlagentraining (Nr 2 – 5)

16. Niveaucheck Ausdauer (Ausdauerboulder und Routen)

Damit du möglichst effektiv deine Routen für das Ausdauertraining aussuchen kannst, solltest du vorerst deine Trainingsräumlichkeiten (Kletterwand und Boulderraum) möglichst gut kennen lernen. Wenn du nicht in Erfahrung gebracht hast, in welchen Routen welche Art von Ausdauertraining verwirklichtbar ist, kannst du mit dem Training wohl kaum beginnen. In welchen Routen kannst du zB. speziell Fingerkraft Training absolvieren und in welchen eher Oberarm?. Mach dich mit deinen Routen und Ausdauerbouldern vertraut!

Während deines bisherigen Trainings hast du ohnehin schon viele Routen und Boulder kennengelernt. Versuche nun in max. einer Woche (4 Einheiten) auch die restlichen Routen

kennen zu lernen. Mit ein oder zwei Versuchen pro Route oder Boulder sollte dies abgeklärt oder wieder aufgefrischt sein, wo du in den Routen wirklich umgehst (verreckst).

Mach dir dabei schon Gedanken, welche Route für welches Training geeignet sein könnte.

PS.: Vielseitigkeit (Techniken je nach Routenbauer) und verschiedene Geländewahl statt Einseitigkeit!!!

17. Intervalltraining

17 a) Basistraining 1 (Tempoklettern) abwechselnd mit Partner (siehe Nr. 4 b)

17 b) Basistraining 2 (Umfangverträglichkeit) (siehe Nr. 5)

17 c) Intervalltraining Boulderraum

Du solltest vorerst alle Ausdauerboulder kennen und wissen wo (nach wie viel Zügen) du verreckst, damit du eine gute Spannweite (verschiedene Boulder von deiner Projektschwierigkeit bis zu 2 Graden drunter) bzw. Auswahlmöglichkeit für die unterschiedlichen Methoden hast.

Umfang: 10 – 15 Boulder à 25 – 30 Züge (können durchaus auch nur 2 – 4 verschiedene Boulder sein)

Pause: ca 2 – 3 min (bei Partnertraining) sonst 1,5 bis 2 min

Intensität: je länger die Pause (oft auch von der Schnelligkeit deines Partners abhängig) desto intensiver / härter der Boulder

Empfehlung : 0,5 bis 1 Grad unter dem härtesten durchgestiegenen Projekt

Hinweis: die Intensität sollte von der ersten bis zur letzten Serie gleich bleiben!

Ziel: du solltest ca bei der drittvorletzten oder vorletzten Serie eingehen bzw. die Intensität nicht mehr halten können und dich dann doch noch in eine vorletzte und letzte Serie hineinschmeißen.

VARIANTE: „Abfaulen“

Die Vorgaben sind gleich wie oben, nur können die 2 – 4 verschiedenen Boulder *regressiv* leichter werden (Intensität wird geringer), um sich besser zur 10 Serie hin retten zu können. Diese Methode wird oft bei weniger gutem Trainingszustand angewendet.

17 d) Intervalltraining Kletterwand

Hinweis: damit du weißt was und wie schnell du in 2 min klettern kannst, solltest du vorher schon das Basistraining Tempoklettern ausprobiert haben und möglichst viele Ausdauerrouen kennen.

- Umfang: ca 10 Längen à 15 – 25 Züge (in 2 – 3 verschiedenen Routen)
Im besseren Trainingszustand: das ganze nach einer längeren Pause ein zweites mal
- Pause 1,5 – 2 min zwischen den Versuchen (dh. der Partner sichert durchgehend)
- Intensität: die Schwierigkeit deines letzten durchstiegenen Projektes. Dabei kletterst du aber nur die Hälfte bzw. 2/3 der Route (definiere dir ein Ende)
- Ziel: du solltest bei dieser Strecke (im Vorstieg) ca bei der 8. Serie eingehen und dich dann noch über ein oder zwei Serien (bis zur 10. Serie eben) retten können.

18 Ausdauer Standardtraining (Projekte + A 3)

Hauptteil A: 2 – 4 Versuche im Projekt mit 20 – 30 min Pause dazwischen

Hauptteil B: 5 – 7 bekannte Routen mit regressiver Schwierigkeit (Pyramide), von denen du jeweils weißt, dass du sie gerade noch oder gerade nicht mehr (1 – 4 Züge vor Top) durchsteigen wirst können

Pause zwischen diesen Routen – abhängig vom Partner
aber ca 8 – 10 min

wichtig: ca 3 Routen ganz ganz leicht ausklettern (ca 5 Grad)

19. Tschechentraining (A2)

Inhalt: in diesem Training solltest du im Bouldern oder auch in Routen lernen, die antrainierte Intensität länger als üblich halten bzw klettern zu können.

19a Boulder Vor allem im Bouldern, wo man viel zu schnell klettert muss eine Belastungsdauer von 5 – 8 min erzielt werden.

- Umfang: versuche die Boulder ohne Pausen doppelt zu klettern oder vorher eine leichtere anzuhängen (60 – 70 Züge!!)
- Intensität: Finalschwierigkeiten oder halber Grad leichter als deine durchgestiegenen Projekte
- Serien: 4 – 6 Mal 70Züge-Boulder
- Pausen 10 – 20 min zwischen den Serien

19 b Routen: Auch in intensiven Routen (Projekte die du bereits durchgestiegen bist und ein wenig unter deinem höchsten Ausdauerniveau liegen), solltest du versuchen, die Belastungsdauer zu verlängern, indem du sie entweder ohne Pause doppelt

kletterst oder vorher eine minimal leichtere Route kletterst. Du kannst als Variation auch versuchen, die Routen soweit wie möglich abzuklettern, ohne den Top Griff zu verwenden (= nicht Rasten).

Umfang: 4 – 6 Doppellängen oder
4 – 6 Routen auf - und soweit es geht auch abklettern
Intensität: Ausdauerrouen mit Finalschwierigkeiten oder (wenn nicht Top 3 Kletterer) Routen, die einen halben Grad unter deiner schwersten Ausdaueroute liegen.
Pausen: 15 – 25 min zwischen den Versuchen

VARIANTE: „Verzögern“

Umfang: 4 – 6 Routen mit 25 bis 40 Zügen
Intensität: Finalschwierigkeit, aber nicht schnell sondern langsam = on sight Wettkampftempo klettern. D.h. ca 7 – 15 sec pro Zug!!!
Haltezeiten hinauszögern!!!
Pausen: 10 – 20 min zwischen den Serien

20.) Projektklettern - Ausdauer (Boulder oder Routen) Wettkampfmethode

Inhalt: um über dem Niveau der Wettkampfbelastung zu stehen solltest du Routen projektieren, die einen halben oder ganzen Grad schwerer sind als deine on sight Final - Wettkampfrouten. (bzw wenn nicht Stockerl-Athlet dann über deinem persönlichen on sight Niveau!)

Umfang: insgesamt 4 – 5 Versuche in 2 – 3 verschiedenen Projekten (Qualität!!!)
Intensität: halber bis 1 ½ Grad über on sight Maximum
Pause: 15 – 25 min, wenn nötig mehr

Anschließend eventuell Grundlagentraining (siehe Nr 2 – 5)

21.) Standard – Erhaltungstraining (= W 1 + W 2)

Inhalt: bei diesem Training geht es darum, Maximalkraft, Spritzigkeit, Durchhaltevermögen und Ausdauer im selben Maß beizubehalten, bzw schwerpunktmäßig je nach Schwächen zu forcieren!

Möglichkeit a) Max und Ausdauer in ein und derselben Einheit trainieren (= W 1)

Hauptteil Max:

Entweder a) Bouldern: Versuche die Hälfte eines IK 1 oder IK 2 Trainings (Nr. 12 – 13) zu absolvieren (bei Max Schwächen 2/3 des Trainings)

oder b) Routen: Versuche die Hälfte eines Max Projektkletterns (Nr. 15) zu absolvieren

Nach einer längeren Pause(20 – 40 min)

Hauptteil Ausdauer:

Versuche mindestens noch die Hälfte eines Ausdauertrainings (Nr 17 – 19) zu absolvieren

Möglichkeit b) Max (Nr. 12 – 15) und Ausdauer (Nr. 17 – 19) in jeweils verschiedenen Einheiten trainieren (= W 2). Empfiehlt sich dann, wenn nicht nur 2 Wochen, sondern längere Pausen zwischen den Wettkämpfen sind (in einer Woche zB. im Verhältnis 1 zu 2 bzw 2 zu 3 je nach Trainingsniveau und Zeit)

22.) Onsight klettern – Wettkampfbelastung (= W 3)

Immer wieder solltest du dir bewusst machen, dass eigentlich dies die Fähigkeit und Belastung ist, die von dir in Wettkämpfen verlangt wird.

Deswegen solltest du zur Erweiterung deines Bewegungsrepertoires und zur Steigerung deiner Ausdauer und deines on sight Niveaus immer wieder Routen suchen und klettern, die entweder rund um die Schwierigkeiten einer Finaltour liegen oder rund um (= drunter und drüber!!!) dein persönliches on sight Limit. Eventuell kann der Trainer auch mit einem Laserpointer neue Routen ansagen.

Umfang: 5 – 7 verschiedenen on sight Routen
Intensität: in den Wettkampfschwierigkeiten (Viertel, Halb und Finalrouten)
Serien: zuerst die verschiedenen Routen, im Anschluss soll in jenen, wo man scheiterte je ein 2. Versuch gemacht werden (dient zur mentalen Stärkung und zur Fehleranalyse)
Pausen: vollständige Pausen (je nach Trainingszustand 25 – 40 min)

23.) Schwächentraining und Fehlerkorrekturen

ZIEL: Je nach deinen Stärken und Schwächen, die sich bei den Wettkämpfen herausstellen, solltest du gemeinsam mit deinem Trainer Programme zusammenstellen, die dir möglichst effektiv helfen, in den Wettkampfpausen an deinen Fehlern und Schwächen zu arbeiten.

WICHTIG: kurz vor den nächsten Wettkämpfen (ca 2 Wochen) solltest du dich aber auch wieder auf deine Stärken konzentrieren und dir diese immer wieder in Erinnerung rufen, damit du selbstsicher und nicht verunsichert in die Wettkämpfe gehst!