

Ziel:	Grundlagenphase
Umfang/Woche:	2 Klettertraining + 1 Bouldertraining, 1 Lauftraining und mind. 2x Rumpfkraft

Wochenplan:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 2	Rumpf		K	Joggen	B	Rumpf	K
Woche 3	Rumpf		K	Joggen	B	Rumpf	K
Woche 4	Rumpf		B	Joggen	K	Rumpf	K
Woche 5	Rumpf		K	Joggen	B	Rumpf	K
Woche 6	Rumpf		K	Joggen	B	Rumpf	K

Bei 3 Trainingseinheiten trainierst du 2x/Woche an der Kletterwand und 1x/Woche an der Boulderwand. Du solltest jede der 4 Trainingseinheiten mindestens einmal probiert haben.

Vor jeder Trainingseinheit: progressives Aufwärmen an der Boulderwand oder in 3-4 Routen.

Ziel: Nach 5 Wochen kennst du die Kletterhalle in und auswendig und weisst genau welche Routen in welchem Zustand gerade noch „gehen.“

Trainingseinheiten an der Kletterwand:

1. Projekt/GLA forcierend

Zuerst 2 Versuche in einem Projekt, um zu sehen wie weit man kommen könnte. Pause zwischen den Versuchen: ca. 15 min.

Anschliessend 2 x 15 min ohne Unterbruch Ausdauerklettern forcierend (**GLA forcierend**). Du solltest während des Kletterns immer wieder verspüren, dass, wenn du in dieser Intensität weiter klettern würdest, du bald einmal zulaufen würdest. Das heisst, du musst den richtigen Rhythmus zwischen ein bisschen intensiver und dann wieder lockerer klettern finden.

2. 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.

Variante A:

Umfang: ca. 5 – 7 Routen nach einer längeren Pause ein zweites Mal (= 10–14 Routen)

Intensität: ca. 2 bis 2,5 Grade 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.

Variante B:

mit Pausen (nur mit einem gleich schnellen Partner!)

Intensität: ca. 2 Grade unter dem rotpunkt Niveau (z.B. von 7c auf 7a)

8 - 10 Routen (Zeit max. 4 min/Route)

Pause: max. 4 – 5 min Pause (= zügig klettern und wechseln!!!)

3. Basistraining 2 (Umfangverträglichkeit intensiv)

Inhalt: du solltest lernen als Basis ein bestimmtes Niveau möglichst gut und lange halten zu können, um eine gute 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 Grade unter dem rotpunkt Niveau

8 – 10 Routen

Pause: ca. 10 – 15 min zwischen den Routen

(Hinweis: Der Unterschied zu 2B liegt in der Pausenlänge, somit ist der Schwierigkeitsgrad der Routen hier höher.)

an der Boulderwand:

4. Bouldern

1 x pro Woche im Boulderraum: während 30 – 45 min versuchst du **Maximalkraftboulder** zu klettern.

(Maximalkraftboulder = 4-6 maximale Züge)

Im Anschluss versuchst du während 1 bis 2 Stunden eine **Bouldersession** zu machen. Bouldersession bedeutet: du suchst dir 5 verschiedene Boulder, die du gerade noch oder gerade nicht mehr durchsteigen kannst. Du machst dann im Boulder je 5 Versuche und anschließend 5 min Pause bevor du zum nächsten Boulder gehst.