

Trainingsaufzeichnung Grundlagentraining



Name: _____

1. Projekt/GLA forcierend			Datum: _____
Projekt 1 Grad: _____	Projekt 2 Grad: _____	Evtl. Projekt 3 Grad: _____	
Route geklettert bis ___/4 Höhe.	Route geklettert bis ___/4 Höhe.	Route geklettert bis ___/4 Höhe.	
Im Anschluss Ausdauerklettern: ich bin ___x 15 min. ohne Unterbruch geklettert.			
Mit dem Aufwärmen habe ich heute ___ geklettert.			

2. Basistraining 1 (Tempoklettern extensiv) Variante A		Datum: _____				
1. Durchlauf						
Einbruch bei Route N° _____.						
Route1 Grad: _____	Route2 Grad: _____	Route3 Grad: _____	Route4 Grad: _____	Route5 Grad: _____	Route6 Grad: _____	Route7 Grad: _____
Längere Pause und dann 2. Durchlauf						
Einbruch bei Route N° _____.						
Route1 Grad: _____	Route2 Grad: _____	Route3 Grad: _____	Route4 Grad: _____	Route5 Grad: _____	Route6 Grad: _____	Route7 Grad: _____
Mit dem Aufwärmen habe ich heute ___ geklettert.						

2. Basistraining 1 (Tempoklettern extensiv) Variante B					Datum: _____
Route1 Grad: _____	Route2 Grad: _____	Route3 Grad: _____	Route4 Grad: _____	Route5 Grad: _____	
Route6 Grad: _____	Route7 Grad: _____	Route8 Grad: _____	Route9 Grad: _____	Route10 Grad: _____	
Einbruch bei Route _____.					
Mit dem Aufwärmen habe ich heute ___ geklettert.					

3. Basistraining 2 (Umfangverträglichkeit intensiv)					Datum: _____
Route1 Grad: _____	Route2 Grad: _____	Route3 Grad: _____	Route4 Grad: _____	Route5 Grad: _____	
Route6 Grad: _____	Route7 Grad: _____	Route8 Grad: _____	Route9 Grad: _____	Route10 Grad: _____	
Einbruch bei Route _____.					
Mit dem Aufwärmen habe ich heute ___ geklettert.					

4. Bouldern					Datum: _____
Maximalkraftboulder 30-45 min					
Max. Boulder1 Farbe: _____	Max. Boulder2 Farbe: _____	Max. Boulder3 Farbe: _____	Max. Boulder4 Farbe: _____	Max. Boulder5 Farbe: _____	
Bouldersession 1-2 h Jeden Boulder 5x klettern, dann zum nächsten Boulder					
Boulder A Farbe: _____	Boulder B Farbe: _____	Boulder C Farbe: _____	Boulder D Farbe: _____	Boulder E Farbe: _____	Boulder F Farbe: _____