

# Klettertraining RSZ 2007

Ziel:	Muskelaufbau
Umfang:	3 Klettertrainings/Woche + 1 GA-Training

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Woche 4</b>	Start			MA/A	Joggen	MA		KA/A
<b>Woche 5</b>	+ Umfang			MA/A	Joggen	MA		KA/A
<b>Woche 6</b>	+ Intensität			MA/A	Joggen	MA		KA/A
<b>Woche 7</b>	Regeneration			Joggen	Joggen	MA		

**MA:** Muskelaufbautraining; **KA:** Kraftausdauertraining; **A:** lokales Ausdauerklettern;  
**GA:** Grundlagenausdauer (joggen/biken)

<b>mittwochs:</b> Root 18.00 Uhr	KA	Stabilisationsübungen für die Körperspannung + Liegestütze Je 1 min			2							
	MA	10 Klimmzüge anschl. direkt 10 Züge bouldern mit Verharren vor jedem Griff für 2-3 s. Intensität so wählen, dass man nach 10 Zügen erschöpft ist.			Serien: 4-6	Pause zwischen den Serien: 3 min.						
	A	Ausdauerklettern: 2 x 10 min ohne Pause. Auf saubere Technik achten!			2-3	keine						
<b>freitags:</b> Teiggi 18.30 Uhr	MA	einarmiges, statisches Belasten evtl. mit Gewichtsentlastung am Campusboard Dauer: je 10 s			Serien: 6-10	Pause zwischen den Serien: 3 min.						
	MA	3 Boulder mit 10 gleichmässig schweren Zügen suchen. 10 Klimmzüge anschl. direkt den ersten Boulder (mit 3 s Verharren vor jedem Griff) klettern. Dann 3 min Pause und wieder von vorne. Intensität so wählen, dass man nach 10 s „tot“ ist.			6-9	Pause zwischen den Serien: 3 min In den Pausen Stabilisationsübungen.						
	A	10 min locker ausbouldern.			1 Serie	-						
<b>sonntags:</b> <b>Variante 1:</b> Root/Luzern	KA	2 Routen klettern, die gut und ohne „Hänger“ kletterbar sind. 4 s verharren <u>auf</u> jedem Griff. Auf saubere Technik achten!			4-5	5 min						
	A	Ausdauerklettern an der anaeroben Schwelle 10 - 20 min und länger! Techniktraining einbauen (Eindrehen, dynamisch klettern, sauber antreten, Ägypter, sauber greifen, mit der Hand zum letzten Griff, ...). Auf saubere Technikausführung achten!			2 - 3 Serien	Keine						
<b>sonntags:</b> <b>Variante 2:</b> Fitnesscenter	MA	<table border="1"> <tr> <td>Latissimus dorsi</td> <td>Bankdrücken (pectoralis)</td> </tr> <tr> <td>Reverse fly</td> <td>Trizeps brachii</td> </tr> <tr> <td>Deltoidus</td> <td>unterer Rückenstrecker</td> </tr> <tr> <td>Crunch (Bauch)</td> <td></td> </tr> </table>	Latissimus dorsi	Bankdrücken (pectoralis)	Reverse fly	Trizeps brachii	Deltoidus	unterer Rückenstrecker	Crunch (Bauch)		4	Pause zwischen den Serien: 3 min In den Pausen kann der Gegenspieler trainiert werden oder die Stabilisationsübungen gemacht werden.
Latissimus dorsi	Bankdrücken (pectoralis)											
Reverse fly	Trizeps brachii											
Deltoidus	unterer Rückenstrecker											
Crunch (Bauch)												
	GA	30 bis 60 min joggen										