

Ziel:	Aufbauphase
Umfang/Woche:	3 Kletter-/Bouldertrainings, 1 Lauftraining und mind. 2x Rumpfkraft

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Woche 8-13</b>	Rumpf		boulder*/klettern*	Joggen	klettern	Rumpf	bouldern

Auf eine **Boulderwoche** mit 2 Bouldertrainings und einem Klettertraining folgt eine **Kletterwoche** mit 1 Bouldertraining und 2 Klettertrainings.

### Vor jeder Trainingseinheit:

- Rumpfkraft, im Anschl. progressives Aufwärmen an der Boulderwand oder in 3-4 Routen.

### Trainingseinheiten:

#### 1. Aufbauboulder (3 x 6-8 Boulder à 12 Züge)

Suche dir 3 Boulder mit je 12 Zügen, wovon ein Boulder z.B. 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. 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 immer wieder vor jedem Griff ca. 3 s 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, machst du erst zum Schluss, wenn noch Zeit ist.

Anschließend wird in 3 leichten Routen locker ausgeklettert.

#### 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 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.

##### Variante B:

mit Pausen (nur mit einem gleich schnellen Partner!)

Intensität: ca. 2 Grade unter dem rotpunkt Niveau (z.B. von 7a+ auf 6c/6c+)

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

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

#### 3. Programm - Mixtraining: (!!! zeitintensiv)

- Intensives und progressives Aufwärmen an der Boulderwand (30 min).
- 6 Versuche in einem Projektboulder (maximal 7 Züge)
- Dann folgt eine vollständige Pause von ca. 30 min. (Rumpfkrafttraining)
- 1 Versuch in einem Kraftausdauerprojekt (Route), wo du bisher immer nur knapp am Durchstieg gescheitert bist oder es knapp durchsteigen konntest.
- Dann wieder vollständige Pause (Rumpfkrafttraining)
- 2 Aufbauboulder à 12 Züge mit deinen größten Schwächen: je 6 – 7 mal mit 5 – 7 min Pause zwischen den Versuchen (siehe oben). (Evtl. mit Verharren vor dem Griff)

*Zusatz als zweiter Hauptteil eines Trainings:*

**A) Campusboard I**

(abwechselnd mit re. oder li. Hand starten; statisch greifen; Regeln beachten)

1. Serie: 1,3,5,7 je 2 mal ohne Pause
  2. Serie: 1,4,7 je 2 mal ohne Pause
  3. Serie: 1,4,7 je 2 mal ohne Pause
  4. Serie: 1,4,7 je 2 mal ohne Pause
- Pause: 3 – 5 min zwischen den Serien

**B) Campusboard II (Klimmzüge)**

wie E) Klimmzug Standardtraining (ABC) entschärfte Version von Campusboard I

**C) Campusboard III (statisches Hängen an Leisten)**

Hänge dich für 10s an eine möglichst kleine Leiste, die du aber hängend halten kannst. Danach 5s sehr kurze Pause und wieder 10s belasten. Nach 10 Serien solltest du die 10s nicht mehr halten können.

**D) 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

Methode:

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

**E) Klimmzug Standardtraining (ABC)**

Das ABC Training ist ein kletterspezifisches Standardtraining für all jene, die von Ca.mpustraining (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 0)
  - 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.