

5. UND 6. TRAININGSWOCHE 😊			
MONTAG	15 bis 30 Minuten Joggen/Radfahren 😊	30 Minuten Gesamtkörperkraft 30 Minuten Stretching 😞	
DIENSTAG	▶ 3 bis 4 Routen, immer schwerer werdend (zwei Grade unter Leistungsgrenze beginnen) ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 😊	▶ 3 Boulder mit je 12 Zügen, 1 Leistenboulder, 1 Lochboulder, 1 Sloperboulder (alternativ Zangengriffe oder Untergriffe). Jeden Boulder 2 x mit bis zu 5 Minuten Pause. Beim Weitergreifen 1 bis 3 Sekunden warten vor dem Zugreifen, zwischen den unterschiedlichen Bouldern 10 Minuten Pause. ▶ So schwer, dass die Boulder immer noch gerade geschafft werden oder ganz am Ende jeder Serie abgetropft wird ▶ 6 bis 8 Routen (ca. 80 bis 120 Klettermeter) in gleichbleibendem Level (1 bis 2 Grad unter Vorstiegslevel) im Toprope in etwas steilerem Gelände (gute Griffe) ▶ Wann immer möglich zum Umsetzen der Füße und vor allem zum Anziehen zum nächsten Griff eine Hand lösen und einarmig anziehen/blockieren. Auf langsame Bewegungsausführung achten. Falls zu leicht, schlechtere Tritte verwenden, ein Bein lösen, freihängend. ▶ Pause zwischen den Routen solange der Partner klettert 😞	▶ 3 bis 4 Routen, immer leichter werdend (einen Grad unter Leistungsgrenze beginnen) ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 😊
FREITAG	▶ 4 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze (oder leichter), verbinden mit Technik: erste Route frontal, zweite so oft wie möglich nur links eingedreht fortbewegen/klettern, dritte so oft wie möglich nur rechts eingedreht fortbewegen/klettern, vierte wieder frontal ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 😊	▶ 3 Versuche in Maximalkraftprojekt, d. h. 3 x komplett Ausbouldern der Route ▶ 15 bis 20 Minuten Pause zwischen den Versuchen 😊	▶ 2 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 😊
SAMSTAG	wie Montag 😊	wie Montag 😞	
SONNTAG	▶ 4 Routen, Schwierigkeit steigern, beginnend zwei Grade unter Leistungsgrenze bis 1 Grad unter Vorstiegslevel ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 😊	▶ Suche dir einen Boulder in steilem Gelände mit möglichst vielen Slopern und weiten Zügen (8 bis 12 Züge). Bouldere den Boulder 3 mal hintereinander mit jeweils 1 Minute Pause (verwende möglichst schlechte Tritte). Nach den 3 Durchgängen 5 Minuten Pause. Wiederhole diesen Zyklus 5 mal. 😊	▶ 2 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 😊
7. WOCHE: PAUSEWOCHE 😊			
MONTAG	15 Minuten Joggen/Radfahren 😊	15 Minuten Gesamtkörperkraft 15 Minuten Stretching 😊	
MITTWOCH	▶ 4 Routen, die ersten beiden Routen zwei Grade unter Leistungsgrenze, die zweiten Routen einen Grad unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 😊	▶ Freies Bouldern im Boulderbereich, selbstdefinierte Boulder mit 6 bis 8 Zügen, in jedem Boulder sollte mindestens ein dynamischer Zug/Sprung für links und rechts an mittelguten Griff mit „Kommen der Füße“ enthalten sein. Der angesprungene Griff sollte nur so gut sein, dass er gerade noch gehalten werden kann. Maximal 10x für links und 10 x für rechts, jeweils 3 Minuten Pause 😞	▶ 1 Route zwei Grade unter Leistungsgrenze zum Ausklettern anschließend Dehnen der Unterarmmuskulatur 😊
SAMSTAG	wie Montag 😊	wie Montag 😊	

DO'S UND DONT'S BEIM TRAINING

DO'S	DONT'S	BEMERKUNGEN
▶ Vor allem den Spaß am Training und am Klettern behalten. Lieber mal etwas weniger machen, wenn es nicht läuft, und etwas mehr, wenn du einen guten Tag hast. Höre auf dein Gefühl.	▶ Zwanghaftes Festhalten am Plan vermeiden.	▶ Behalte den großen Überblick über die Phase, in der du dich gerade befindest (Maximalkraft-Entwicklung). Alles was Spaß macht, ist erlaubt, behalte aber die Art der Übungsdurchführung im Auge!
▶ Innerhalb der Trainingseinheit zuerst die Schwächen trainieren, zum Schluss die Stärken.		▶ Wenn du besser Leisten als Löcher halten kannst, dann innerhalb der Trainingseinheit erst die Löcher trainieren, dann die Leisten.
▶ Alle Übungen in kontinuierlicher, langsamer bis höchstens zügiger Bewegungsgeschwindigkeit ausführen.	▶ Nicht über Schwungelemente die Bewegung erleichtern.	
▶ Während der Wiederholungen den zu belastenden/trainierenden Muskel nicht wechseln.	▶ Kein Ausnutzen von besseren Griffen, indem man andere Muskeln zum Klettern nutzt.	▶ Wenn z.B. der musculus profundus trainiert werden soll, dann größere Griffe auch nur mit erstem Fingerglied belasten.
▶ Ein Abtropfen aufgrund von technischen Schwierigkeiten vermeiden.	▶ Technisch schwierige Passagen in den Trainingsbouldern/Kletterrouten vermeiden.	
▶ Klettern bis die gewünschte Anzahl von Wiederholungen erreicht oder mindestens nahezu erreicht ist.	▶ Kein taktisches Klettern (also kein Ausnutzen von Ruhe- und Schüttelpositionen).	
▶ Muskelspannung kontinuierlich über die gesamte Bewegung halten.	▶ Kletterbewegung bis in die Überstreckung der Endgelenke vermeiden.	▶ Kein vollständiges „Aushängen“, wenn Schultermuskulatur trainiert werden soll.
▶ Auf technisch korrekte Ausführung der Übungen achten.	▶ Pressatmung weitgehend vermeiden.	
▶ Bei Pausenzeiten zwischen den Sätzen und Übungen auf individuelles subjektives Empfinden achten.	▶ Nicht stur an den Vorgaben der Pausenzeiten kleben.	▶ Die Pausenzeiten dienen als Orientierung.