

Tabelle1

**MAXHANGS TRAININGSPLAN EINSTEIGER** © Eva Lopez-Rivera**Phase 1** Einstieg ins Fingerboard-Training (Einstieg oder Wiedereinstieg nach Pause)

Woche	Tag 1	Tag 2
1	2 x MED Hangs x 15" (5) : 3'	2 x MED Hangs x 15" (5) : 3'
2	3 x MED Hangs x 15" (5) : 3'	3 x MED Hangs x 15" (5) : 3'
3	4 x MED Hangs x 15" (5) : 3'	4 x MED Hangs x 15" (5) : 3'
4	4 x MED Hangs x 15" (5) : 3'	4 x MED Hangs x 15" (5) : 3'
5	RUHE, Pause vom Board	

**Phase 2** Entwicklung

Woche	Tag 1	Tag 2
1	3 x MED Hangs x 12" (5) : 3'	3 x MED Hangs x 12" (5) : 3'
2	4 x MED Hangs x 12" (5) : 3'	4 x MED Hangs x 12" (5) : 3'
3	4 x MED Hangs x 12" (5) : 3'	4 x MED Hangs x 12" (5) : 3'
4	5 x MED Hangs x 12" (5) : 3'	5 x MED Hangs x 12" (5) : 3'
5	Ruhe, Pause vom Board	
6	3 x MED Hangs x 12" (3) : 3'	3 x MED Hangs x 12" (3) : 3'
7	4 x MED Hangs x 12" (3) : 3'	4 x MED Hangs x 12" (3) : 3'
8	4 x MED Hangs x 12" (3) : 3'	4 x MED Hangs x 12" (3) : 3'
9	5 x MED Hangs x 12" (3) : 3'	5 x MED Hangs x 12" (3) : 3'

Empfohlene Pause vom Board vor dem nächsten Zyklus: 2 – 4 Wochen

Woche	Tag 1	Tag 2
1	3 x MED Hangs x 10" (4) : 3'	3 x MED Hangs x 10" (4) : 3'
2	4 x MED Hangs x 10" (4) : 3'	4 x MED Hangs x 10" (4) : 3'
3	5 x MED Hangs x 10" (4) : 3'	5 x MED Hangs x 10" (4) : 3'
4	5 x MED Hangs x 10" (4) : 3'	5 x MED Hangs x 10" (4) : 3'
5	Ruhe, Pause vom Board	
6	3 x MED Hangs x 10" (3) : 3'	3 x MED Hangs x 10" (3) : 3'
7	4 x MED Hangs x 10" (3) : 3'	4 x MED Hangs x 10" (3) : 3'
8	5 x MED Hangs x 10" (3) : 3'	5 x MED Hangs x 10" (3) : 3'
9	5 x MED Hangs x 10" (4) : 3'	5 x MED Hangs x 10" (3) : 3'

Weiter mit MAW MaxHangs wenn du länger als 40" an einer 18mm-Leiste hängen kannst

**REGELN:**

**Frequenz:** 2 Tage pro Woche, 48 – 72 Stunden Pause zwischen MaxHang Einheiten

**Pause:** Zwischen Trainingsboard-Einheit und Klettersession mindestens 15 Minuten

**Reihenfolge:** MaxHangs zu Beginn der Trainingseinheit, direkt nach dem Aufwärmen

Kompletten Trainingsplan bestellen unter [www.en-eva-lopez.blogspot.com](http://www.en-eva-lopez.blogspot.com)