

Tabelle1

MAXHANGS TRAININGSPLAN FORTGESCHRITTENE © Eva Lopez-Rivera

Voraussetzung: länger als 15" an 10mm-Leiste hängen und länger als 40" an 18mm-Leiste

Phase 1 **Anpassung** (Einstieg oder Wiedereinstieg nach Pause)

Woche	Tag 1	Tag 2
1	2 x MED Hangs x 10" (4) : 3'	2 x MED Hangs x 10" (4) : 3'
2	3 x MED Hangs x 10" (4) : 3'	3 x MED Hangs x 10" (4) : 3'
3	4 x MED Hangs x 10" (4) : 3'	4 x MED Hangs x 10" (4) : 3'
4	4 x MED Hangs x 10" (4) : 3'	4 x MED Hangs x 10" (4) : 3'
5	RUHE, Pause vom Trainingsboard	

Phase 2 **Entwicklung** (meistgebräuchlichste Phase)

Woche	Tag 1	Tag 2
1	3 x MAW Hangs x 18mm x 10" (3) : 3'	3 x MAW Hangs x 18mm x 10" (3) : 3'
2	4 x MAW Hangs x 18mm x 10" (3) : 3'	4 x MAW Hangs x 18mm x 10" (3) : 3'
3	5 x MAW Hangs x 18mm x 10" (3) : 3'	5 x MAW Hangs x 18mm x 10" (3) : 3'
4	5 x MAW Hangs x 18mm x 10" (3) : 3'	5 x MAW Hangs x 18mm x 10" (3) : 3'
5	RUHE, Pause vom Trainingsboard	
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" (3) : 3'	5 x MED Hangs x 10" (3) : 3'

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