

TRAININGSPLAN: ZWEITER MAKROZYKLUS

Im zweiten Trainingszyklus wird es etwas anstrengender. Vor allem das Kletter- und Bouldertraining fällt nun wesentlich intensiver aus als bisher.

1. UND 2. TRAININGSWOCHE 😞			
	AUFWÄRMEN	HAUPTTEIL	ABWÄRMEN
MONTAG	15 bis 30 Minuten Joggen/Radfahren 😊	15 Minuten Gesamtkörperkraft 😊 15 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 5 x mit bis zu 5 Minuten Pause, 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. 😞	▶ 3 bis 4 Routen, immer leichter werdend (einen Grad unter Leistungsgrenze beginnen) 😊 ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert
FREITAG	▶ 5 bis 10 Minuten leichtes Bouldern, dann 1 x Sloperboulder, 1 x Leistenboulder, 1 x Lochboulder vom Dienstag, jeweils 5 Minuten Pause (event. auch noch den Zangen- und Untergriffboulder vom Dienstag) 😞	▶ 8 bis 10 Routen (ca. 100 bis 150 Klettermeter) in gleichbleibendem Level (ca. 1 bis 2 Grade 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 😞	▶ 2 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze 😊 ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert
SAMSTAG	Ausgleichstraining wie Montag 😊	Wie Montag 😞	
SONNTAG	Aufwärmen wie Dienstag 😊	▶ Bouldertraining wie am Dienstag. Wenn möglich vor jedem Griff kurz warten (1 bis 3 Sek.), bis man zugreift. 😞	Abwärmen wie Dienstag 😊
3. UND 4. TRAININGSWOCHE 😞			
MONTAG	15 bis 30 Minuten Joggen/Radfahren 😊	30 Minuten Gesamtkörperkraft (siehe Seite 41) 😞 15 Minuten Stretching	
DIENSTAG	▶ 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 mal komplett Ausbouldern der Route 15 bis 20 Minuten. ▶ Pause zwischen den Versuchen 15 Minuten. ▶ Danach leichtes Routenklettern, dann 1 x Sloperboulder, 1 x Leistenboulder, 1 x Lochboulder, jeweils 5 Minuten Pause 😞	▶ 2 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze 😊 ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert
MITTWOCH	▶ 4 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze (eher leichter), verbinden mit Technik: erste Route normal, zweite und dritte immer mit dynamischen Trittwechsel, vierte wieder normal ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 😊	▶ Freies Klettern über 2 bis 3 Stunden. Alle Routen 2 x hintereinander, Pause nur zum Ablassen. Bis 2 Grad unter Rotpunktlevel (eher leichter). Beim ersten Mal Route im Vorstieg eher langsam, beim zweiten Mal im Toprope möglichst zügig. ▶ Pause zwischen den Routen so lang der Partner klettert 😞	Abwärmen: entfällt
FREITAG	▶ 5 bis 10 Minuten leichtes Bouldern, dann 1 x Sloperboulder, 1 x Leistenboulder, 1 x Lochboulder vom Dienstag, jeweils 5 Minuten Pause 😞	▶ Suche dir im Boulderbereich zwei Leisten, die du mit Füßen auf Tritten maximal 10 Sekunden halten kannst. Von den beiden Leisten dann einmal mit links zu einem mittelguten Griff weiterziehen, einmal mit rechts weiterziehen. Wenn das gut geht, klettere die beiden Leisten mit zwei mittelschweren Zügen an und ziehe dann wieder mit links zum nächsten Griff. Dann Anklettern von der anderen Seite und mit rechts weiterziehen. Anklettern und Weiterziehen dann jeweils 3 x von jeder Seite. ▶ Ca. 3 Minuten Pause zwischen den Versuchen. Das gleiche dann für Sloper, Zange, Untergriff, Loch 😞	▶ 3 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze 😞 ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert
SAMSTAG	Ausgleichstraining wie Montag 😊	Wie Montag 😞	
SONNTAG	▶ 4 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze (eher leichter) verbinden mit Technik: erste Route normal, zweite und dritte Route möglichst viele Kreuzzüge einbauen (was ist anders, wenn ich Kreuzzug von guten an schlechten Griff mache und umgekehrt?), vierte wieder normal ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert 😊	▶ 3 Routen zwei Grad unter Leistungsgrenze (Pause nur zum Ablassen und kurz Arme ausschütteln), 2 Routen einen Grad unter Leistungsgrenze (Pause nur zum Ablassen und kurz Arme ausschütteln) und eine Route, die im individuellen Leistungsbereich liegen würde, im Toprope klettern. ▶ Pause nach den 3 Routen, solange der Partner klettert, Pause nach den 2 Routen, solange der Partner klettert, Pause nach der Toproperoute 5 Minuten, wenn dann Abwärmen folgt, 10 Minuten, wenn das ganze noch mal von vorn durchgeführt wird. ▶ Die Routen sollten ca. 12 bis 14 m lang sein und keine großen technischen Schwierigkeiten beinhalten 😞	▶ 2 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze 😊 ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert

😊 Subjektiv leicht, wenig anstrengend 😞 Subjektiv mittelschwer, anstrengend 😞 Subjektiv schwer, sehr anstrengend