





















Trainingseinheit Nr: (Nr der TE) Wochentag: (Wochentag) Datum: (Datum) Uhrzeit: (Uhrzeit)	Individuelle Trainingsplanung (Jahreszahl) Name: (Name des Athleten)			* leicht, etwas anstrengend,  anstrengend,  schwer,  sehr schwer
<b>Zielsetzung</b> (wozu sollen die Übungen/Übungsformen dienen, was soll erreicht/verbessert werden)	<b>Inhalt</b> (Wo und vor allem Wodurch wird die geplante Zielsetzung erreicht) z. B. das Trainingsziel Verbesserung der kletterspezifischen Ausdauer der Fingerbeuger wird durch intensives Intervalltraing in der Kletterhalle an der "großen" Wand erreicht)	<b>Umfang</b> (geplante zeitl. Dauer) Klettermeter, Häufigkeiten, Wiederholungen, Serien, Zusatzlasten, Entlastung	<b>Intensität</b> (nach Smileys, Prozent des Maximums, Bewegungsgeschwindigkeit, Pausenzeiten zwischen Wiederholungen, zwischen den Serien, Verhältnis Belastung- Pause)	<b>Subjekt. Empf.*</b> (wie die Belastung empfunden wurde, Bewertungsmöglichkeit mit Smileys oder über Skala von 1-6 z.B., Änderungen für das nächste Mal, Verbesserungen,...)
Aufwärmen I	Kletterhalle, (bei gutem Wetter davor) Warmlaufen, Armkreisen, Seilspringen, leichtes Dehnen	ca. 5 Min.	leicht 	
Aufwärmen II	Kinderwand Boulderquergänge so leicht wie möglich, nur mit Kreuzzügen 3 x hin und 3 x zurück, dann 2 x von gut  an schlecht  dann 2 x von schlecht  an gut 	15 min. immer ca. 10 m am Stück	leicht  bis etwas anstrengend 2 bis 3 min. Pause  zwischen den Quergängen	
<b>Hauptteil I</b> Optimierung Maxkraft Fingerbeuger, Körperspannung, Dachtechnik	Bouldertunnel, leichteste Route, bzw. grün mit grau	40 min. 3 x mit allen Griffen	anstrengend  zwischen den 3 Versuchen 10 min. Pause Bewegungsgeschwindigkeit: langsam bis zügig	
<b>Hauptteil II</b> Optimierung spezifi. Ausdauer/KA Fingerbeuger	große Wand in der Halle intensive Intervalle: Klettern	40 min. 4 x 3 x (6c)	sehr anstrengend  80% der OS Fähigkeit bezogen auf TR 45" Pause zwischen den Routen, Serienpause, so lange der andere klettert	
<b>Nachbereitung I</b> physiologischer Ausgleich	Kleine Wand Routenklettern Auslaufen, Dehnen, ...	15 min 3 x 5+	leicht  Pause zwischen den Routen während der Partner klettert	
<b>Nachbereitung II</b>	Sauna 1 x Sauna	30 min	leicht 	
<b>Bemerkungen:</b>	Platz für Bemerkungen zum Training, davor, während, danach (eventuel auch noch am nächsten Tag, Aufwachpuls, Gewicht, ...)			