

## Aufbau- und Zirkeltraining

Die Intensität der Übung, Anzahl Serien sind individuell

### BEISPIEL 1

| Was       | Serien | Zeit    | Übungen  | Wo<br>(Bsp. Kletterzentrum Gaswerk AG) |
|-----------|--------|---------|--|--|
| Aufwärmen |        | 15 Min. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Locker traversieren, spielen, mobilisieren</li> <li>• 3 x Rumpfbeugen</li> <li>• 3 x Liegestützen</li> </ul>  | Galerie                                |
| Zirkel 1  | 3      | 15 Min. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinig bouldern, rechts / links</li> <li>• Beine über Schulter schwingen oder Kreislaufen</li> <li>• Aufleger 3 x einarmig halten 10 Sekunden</li> </ul>                   | BR oben                                |
| Zirkel 2  | 3      | 15 Min. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verharren 3 Sekunden</li> <li>• Klimmzüge oder Hangeln</li> <li>• Profundusleisten beidarmig</li> </ul>   |  |
| Zirkel 3  | 3      | 15 Min. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinig Kniebeugen mit Unterstützung</li> <li>• Pinchs klettern</li> <li>• Campusboard: Mittlere Leisten klettern oder grosse Leisten (<i>campussen</i>)</li> </ul>         |  |
| Routen    |        |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Routen klettern, soviel und so schwer wie es geht</li> </ul>  | Halle 2 u. 3                           |
| Zirkel 4  | 3      | 15 Min. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thera-Band aussenrotiert gebeugt</li> <li>• Thera-Band innenrotiert nach oben</li> <li>• Thera-Band gestreckt nach aussen</li> <li>• Rücken mit Gewicht herumgeben</li> </ul> |  |

### BEISPIEL 2

| Was      | Serien | Zeit | Übungen  | Wo       |
|----------|--------|------|--|----------|
| Zirkel 1 | 2      | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinig bouldern, rechts/links</li> <li>• Kreislaufen</li> <li>• Aufleger 3 x einarmig halten 10 Sekunden</li> <li>• Hangwaage mit Unterstützung</li> </ul>                 | BR oben  |
| Zirkel 2 | 2      | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistenboulder verharren 3 Sekunden</li> <li>• Klimmzüge oder Hangeln</li> <li>• Profundusleisten beidarmig</li> </ul>  |          |
| Zirkel 3 | 2      | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• einbeinig Kniebeugen mit Unterst.</li> <li>• Pinchs klettern</li> <li>• mittlere Leisten klettern</li> </ul>  |          |
| Zirkel 4 |        | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thera-Band aussenrotiert gebeugt</li> <li>• Thera-Band innenrotiert nach oben</li> <li>• Thera-Band gestreckt nach aussen</li> <li>• Rücken mit Gewicht herumgeben</li> </ul> | Zu Hause |

### BEISPIEL 3

| Was      | Serien | Zeit | Übungen   | Wo       |
|----------|--------|------|---|----------|
| Zirkel 1 | 2      | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinig bouldern, rechts / links</li> <li>• Beine schwingen</li> <li>• Boulder in Zeitlupe klettern</li> <li>• Boulder Speed klettern</li> <li>• Hangwaage alleine bin Beine nach vorne schieben</li> </ul>  | BR oben  |
| Zirkel 2 | 2      | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistenboulder verharren 3 Sekunden</li> <li>• Klimmzüge oder Hangeln</li> <li>• Profundusleisten 1-fingrig dann beidarmig</li> <li>• Untergriffe tief halten 10 Sekunden</li> </ul>   |          |
| Zirkel 3 | 2      | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• einbeinig Kniebeugen mit Unterst.</li> <li>• Pinchs klettern</li> <li>• Seitenübung 1 Minute</li> <li>• mittlere Leisten nur Füße hochklettern</li> <li>• Rückenübung</li> <li>• Campusboard: Mittlere Leisten mit Hilfe (<i>campussen</i>)</li> </ul> |          |
| Zirkel 4 |        | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thera-Band aussenrotiert gebeugt</li> <li>• Thera-Band innenrotiert nach oben</li> <li>• Thera-Band gestreckt nach aussen</li> <li>• Rücken mit Gewicht herumgeben</li> </ul>  | Zu Hause |

### BEISPIEL 4

| Was      | Serien | Zeit | Übungen  | Wo       |
|----------|--------|------|--|----------|
| Zirkel 1 | 2      | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auflegerboulder</li> <li>• Einbeinige Hangwaage</li> <li>• Aufleger halten 3 x 10 Minuten</li> </ul>  | BR unten |
| Zirkel 2 | 2      | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistenboulder</li> <li>• Globalübung</li> <li>• Leisten halten 3 x 10 Minuten</li> </ul>   |          |
| Zirkel 3 | 2      | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Löchliboulder</li> <li>• Rückenübung</li> <li>• 2 Fingriges Hängen</li> </ul>   |          |
| Zirkel 4 |        | 10   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• versetze Klimmzüge</li> <li>• Dips, Trizeps</li> </ul>  |          |
| Zirkel 5 |        | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thera-Band aussenrotiert gebeugt</li> <li>• Thera-Band innenrotiert nach oben</li> <li>• Thera-Band gestreckt nach aussen</li> <li>• Rücken mit Gewicht herumgeben</li> </ul> | Zu Hause |

### BEISPIEL 5

| Was      | Serien | Zeit | Übungen   | Wo       |
|----------|--------|------|---|----------|
| Aufleger | 2      | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Boulder mit vier Zügen definieren</li> <li>3 x hintereinander schnell klettern</li> <li>Hangwaage mit Hilfe</li> <li>Aufleger halten 3 x 6 - 8 Minuten</li> <li>Hangwaage mit Hilfe</li> </ul> | BR unten |
| Zirkel 2 | 2      | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leistenboulder definieren (vier Züge)</li> <li>mit verharren 7 Sekunden klettern</li> <li>Globalübung</li> <li>Leisten halten 3 x 6 - 8 Minuten</li> <li>Globalübung</li> </ul>                |          |
| Zirkel 3 | 2      | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Löchli Boulder (weiss) 3 x zügig klettern</li> <li>Rückenübung</li> <li>2-fingriges Hängen normal</li> <li>Rückenübung</li> </ul>  |          |
| Zirkel 4 |        | 10   | <ul style="list-style-type: none"> <li>3 - 5 Klimmzüge maximal</li> <li>2 - 3 Liegestützen maximal, langsam</li> </ul>  |          |
| Zirkel 5 |        | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Thera-Band aussenrotiert gebeugt</li> <li>Thera-Band innenrotiert nach oben</li> <li>Thera-Band gestreckt nach aussen</li> <li>Rücken mit Gewicht herumgeben</li> </ul>                        | Zu Hause |

*Achtung!!! Gut auf Pausen achten!!! Mindestens 3 Minuten zwischen den Fingerbelastungen.*

### BEISPIEL 6

| Was      | Zeit | Übungen  | Wo      |
|----------|------|--|---------|
| Zirkel 1 | 25   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Movement prep. Übungen</li> <li>Einbouldern 10 Minuten</li> <li>Boulder klettern 10 Minuten</li> </ul>  | BR oben |
| Zirkel 2 | 20   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Boulders definieren 12 Züge</li> <li>Abwechslungsweise 7 x klettern</li> </ul>  |         |
| Zirkel 3 | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Klimmzüge mit Unterstützung</li> <li>Leisten halten 3 x 10 Sekunden</li> <li>Seitenübung 30 Sekunden</li> <li>Aufleger halten 3 x 10 Sekunden</li> <li>Rückenübung 30 Sekunden</li> <li>Finger an Leiste aufrollen</li> </ul> |         |
| Zirkel 4 | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauer: immer lächeln und nie runterfallen</li> </ul>   |         |