

Tagestrainingsprotokoll

Datum	KW	Trainingsbereich							Schwierigkeit					Ort			Meter	Zeit	Regeneration 1 - 10			Sonstiges											
		GA	LZA	MA	KZA	MZA	IK	TT							Fels	Halle			Kraftraum / Boulder	PM & D	Schlaf		Befinden 1 - 20										

Datum	KW	Trainingsbereich							Schwierigkeit					Ort			Meter	Zeit	Regeneration 1 - 10			Sonstiges			
		GA	LZA	MA	KZA	MZA	IK	TT						Fels	Halle	Kraftraum / Boulder			PM & D	Schlaf	Befinden 1 - 20				

Legende

Trainingsbereich

GA = Grundlagen Ausdauer
LZA = spezifische Langzeitausdauer
MA = Muskelaufbau
KZA = Kurzzeitausdauer
MZA = Mittelzeitausdauer
IK = Intramuskuläre Koordination Maximalkraft
TT = Techniktraining

Schwierigkeit = Grad von der Route

Meter = Klettermeter

Zeit = Wie lange

Regeneration 1 - 10:

1 = schlecht

10 = super

PM = Progressive Muskel Relaxation

D = Dehnen

Befinden 1 - 20:

1 = schlecht

10 = super