

## Trainingsplan – Markus Mustermann

**Ziel:** Übergangstraining zu Aufbautraining      **Zeit:** November bis März

**Training:** 1 x Techniktraining, 1 x Krafttraining 1, 1 x Klettertraining, Krafttraining 2 so oft wie möglich gut wäre mind. 1 x pro Woche

	Techniktraining 1	Klettertraining 1	Krafttraining 1	Krafttraining 2	Grundlagenausdauer
<b>Zeit</b>	2.5 Stunden	halber Tag	1 Stunde	0.5 Stunden	0.5 Stunden
<b>Ort</b>	indoor	outdoor	indoor	zuhaus	outdoor
<b>Aufwärmen</b>	2 x 2 Routen	2 Routen (kann dieselbe sein)	Ganz leichte Züge, dazwischen dehnen	5 Minuten Springseil	1 x wenn möglich
<b>Schwierigkeit</b>	4c - 5b	5b	locker		
<b>Kerntraining</b>	2 - 4 Routen mit tiefen Schwerpunkt / vor allem beim Ruhen und einhängen 1 x Sturztraining	So viele leichte Routen klettern wie möglich, schnell klettern, so das die Atmung schneller wird aber dennoch fließt. (Jogging)	Steile Boulders max. 5 Züge lang, Bewegung eher langsam und kontrolliert	5 Körperstatikübungen à 2 Minuten, keine Pause	Lockeres Laufen im Wald mind. 30 Minuten
<b>Schwierigkeit</b>	5c - 6a	5b	Abwechslungsreiche Griffarten, Aufleger nicht vergessen!	Zeitungslesen, Seitenstabilisation, Rücken, Bauch, Trizeps	Laufgeschwindigkeit so das schwatzen noch möglich ist.
<b>Kraft</b>	1 Steile Route mit max. 10 Zügen in Folge				
<b>Schwierigkeit</b>	6a - 6b steil (45 Grad)				
<b>„Ausklettern“</b>	2 - 4 Routen locker klettern	rumhüpfen	10 Minuten nonstop ausklettern	wieder arbeiten	schlafen