



Beispieltrainingsplan

(unvollständig, nur Woche 1-6)

Zielsetzung:

Ziele:

- Verletzungsprophylaxe
- Allgemeine Kletterleistung verbessern
- Ganzkörperkraft (Fitness) verbessern

Unterziele:

- Aufwärmroutine etablieren
- Allgemeines Konditionstraining einmal pro Woche absolvieren
- Hüftbeweglichkeit verbessern

Überblick:

	Woche 1-6: Basis	Woche 7-12: Build	Woche 13-18: Raise
Ziel	• Grundlegende Fitness aufbauen • Vorbereitung für intensivere Einheiten	• Kraft und Ausdauer aufbauen	• Power und Ausdauer weiter aufbauen
Struktur	2x Seilklettern; 1x Workout	1x Seilklettern; 1x Bouldern, 1x Workout	1x Seilklettern; 1x Bouldern, 1x Workout
Erschöpfung/ Belastung	Mittel	Hoch	mittel

→ **Nach 4-5 Wochen, mache eine Entlastungswoche: die Hälfte des Volumens (Zeit & Sets, Wiederholungen)**

→ Erhöhe nach 3 Woche die Set Anzahl um eins

→ Erhöhe Gewichte, wenn du einen Fortschritt machst

Phase1: Basic Training week1-6

Fokus:

Vorbereitung des Körpers für höhere Intensitäten und Aufbau einen guten aeroben Grundausdauer in den Unterarmen

Struktur:

- 2 x/Woche Seilklettern
 - 1 x/Woche Workout
 - 1 x/Woche optionales „Spaßklettern“
- Vor dem Klettern 15min Aufwärmen (nicht an der Wand)
- Eine Seilkletter-Session beinhaltet viele Routen, in der Komfortzone (100% Erfolgsrate) (**hohes Volumen**)
- Die andere Seilkletter-Session beinhaltet 3-4 Versuche in einer schweren Tour (50% Erfolgsrate) (**hohe Intensität**)
- **Ganzkörperworkout**: Mehrgelenkige Übungen; bilateral; Wiederholungsanzahl **8-12**

Workout Woche 1-6

1x/ Woche:

1. Kniebeugen (so tief wie möglich)
2. Überkopfdücken
3. Deadlifts
4. Einarmige Rows
5. Bankdrücken
6. Kopenhagen Plank (30-60s)

Warm-up Routine Woche 1-6

Teil 1: Kernkörpertemperatur erhöhen

- 4-5min Fahrradfahren, Hampelmänner, Seilspringen....

Teil 2: Muskeln erwärmen

- Terraband Übungen für die Schulter (2-3Übungen)
- 90/90 Hüftmobilisierung
- Mobilisation BWS im 4 Füßler Stand: 2 sets, 4Wdh
- Runners stretch to lunge: 2 sets, 4Wdh
- Crosssack lunges: 2 sets, 8 wdh
- Scapular pull ups
- Coreaktivierungs Übung (Plank, Push ups, ...)

Teil 3: Einfaches Kelttern um die Finger aufzuwärmen, Fokus auf Körperwahrnehmung und Technik