

Zeitraum:


von - bis

Trainingsplanung: Stufe 4

<b>? h/Wo = Regeneration</b>	1 x pro Jahr 4 Wochen Kletterpause	bei Bedarf im Anschluss an eine Wettkampfwoche	<b>Zielsetzung 2017</b>
<b>? h/Wo = leichte Trainingswoche</b>	1-2 Wochen im Anschluss an Regeneration	1 Woche vor und im Anschluss an eine Wettkampfwoche	<b>Rotpunkt:</b> 1 x ? 0 1 x ? 0
<b>? h/Wo = anspruchsvolle Trainingswoche</b>	2-4 Wochen im Anschluss an leichte Trainingswochen	1 Woche vor einer Wettkampfwoche	<b>Onsight:</b> 1 x ? 0 1 x ? 0
<b>? h/Wo = Wettkampfwoche</b>	Wochen mit Leistungspike (Kletterwettkampf, Projekt, Urlaub)	Regeneration: Nach 2-3 Klettertagen i.d.R. 1 Ruhetag	

<b>Period./KW</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53							
Projekt:						?										?										?																																		
Begehungsstil / bis:	onsight					Jan					2018					onsight					Jan					2018					onsight					Jan					2018					onsight					Jan					2018				

Trainingsart			<b>Wettkampf/ Projekte</b>			<b>Maximalkraft/ Körperspannung</b>			<b>Kraftausdauer/ Technik</b>			<b>Psyche/ Mentales Training</b>			<b>Allgemeine Ausdauer/ Cross-Training</b>			<b>Gesundheit</b>			
Häufigkeit / Dauer			0x 0h	0x 0h	0x 0h	0x 0h	0x 0h	0x 0h	0x 0h	0x 0h	0x 0h	0x 0h	0x 0h	0x 0h	0x	0x	0x	Dehnen	0x	0x	0x
KW 1	Bew. K (1-10)	Bew. A (1-10)	Beispiele Sportkletterroute (Fels, Halle) Boulder Mehrsseillängenroute			Bouldern, Kraftzirkel, Körperspannungsübungen, 3 Routen im 8. Grad, Projekt ausbouldern			Pyramide, Routen spulen 30-Min.-Session, Technik- u. Taktikübungen, Bewegungsplanung			Flugtraining, Übungen zu Motivation und Selbstkonzept, Entspannungs-/Atemtechnik			Laufen (20-60 Min.) Radfahren, Schwimmen Skitour/Hochtour			Dehnen: Dehnprogramm Antagonisten: Terrabandübungen, Hanteltraining			
			Mo																		
			Di																		
			Mi																		
			Do																		
			Fr																		
		Sa																			
		So																			



Feinplanung (Übungen, Ziele, Routen,...) des Trainings für...						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

