

Anforderungsbereich	AB 1: Körperspannung	AB 2: Kraftausdauer	AB 3: Psyche
Übung 1	Krafttraining: Zirkeltraining im Boulderraum	Pyramide im Überhang (3x6, 2x7, 1x8, 2x7, 3x6)	Clip, Touch, Fall
Übung 2	Körperspannungsübungen auf der Matte	Projekt ausbouldern (immer 3 x hintereinander)	Schlappseil beim Ausbouldern im Toprope

KW	Tag	Belastung (MK/KA/A)	Wettkampf (Route?)	Aufbautraining/Übungen			Erhaltungstraining/Übungen	
				AB 1	AB 2	AB 3	AB	AB
5	Mo	KA			Projekt	Schlappseil	Bewegungsplanung	Dehnen
	Di	A					Laufen	
	Mi	MK		Zirkeltraining			Antagonisten	
	Do	A					Laufen	Dehnen
	Fr							
	Sa	MK	Halle: blaue 7+ onsight					
	So	A					Laufen	Dehnen
6	Mo	A					Rad	
	Di	KA			Pyramide	Clip, Touch, Fall		
	Mi	A					Laufen	Dehnen
	Do	KA			Projekt	Schlappseil	Kreativität	Fusstechnik
	Fr	A					Rad	Dehnen
	Sa							
	So	MK		Zirkeltraining			Antagonisten	
7	Mo	A					Laufen	
	Di	A					Laufen	
	Mi	MK	Halle: lila 8 rotpunkt			Clip, Touch, Fall		
	Do	A					Laufen	Dehnen
	Fr	KA			Pyramide			Dehnen
	Sa	A					Skitour	
	So	A					Skitour	
8	Mo	KA		Körperspannung				Dehnen
	Di							
	Mi	MK		Zirkeltraining	30-Minuten-Session		Antagonisten	
	Do	A					Rad	
	Fr	A					Laufen	Dehnen
	Sa	MK	Halle: gelbe 8- rotpunkt			Clip, Touch, Fall		
	So	A					Laufen	

MK = Maximalkraft -> 2 Ruhetage bzw. 2 Tage ohne MK
 KA = Kraftausdauer -> 1 Ruhetag
 A = Allgemeine Ausdauer -> i.d.R. kein Ruhetag