

~8 h = Regeneration	1 x pro Jahr 4 Wochen Kletterpause	bei Bedarf im Anschluss an eine Wettkampfwoc	Zielsetzung 2014/15: Rotpunkt: 1 x 7b+ 0 4 x 7a 0 Onsignt: 1 x 7a 0 2 x 6c+ 0
~11 h = leichte Trainingswoche	1-2 Wochen im Anschluss an Regeneration	1 Woche vor und im Anschluss an eine Wettkampfwoc	
~15 h = anspruchsvolle Trainingswoche	2-4 Wochen im Anschluss an leichte Trainingswochen	1 Woche vor einer Wettkampfwoc	
situativ = Wettkampfwoc	Wochen mit geplantem Leistungspeak (Kletterwettkampf, Projekt, Urlaub)	Achtung Regeneration: Nach 2-3 Klettertagen i.d.R. 1 Ruhetag	

Period./KW	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
Projekte:	Genotype 7a (Windstein)				Au voleur 7a (Windstein)				Associe 7b+ (Windstein)																																											
bis:	Rotpunkt / 31.07.2015				Onsignt / 31.07.2015				Rotpunkt / 30.11.2015																																											

Trainingsart		Wettkampf/ Projekte			Maximalkraft/ Körperspannung			Kraftausdauer			Psyche/ Mentales Training			Allgemeine Ausdauer/ Cross-Training			Gesundheit					
Dauer				1x 3h		1x 2h	1x 3h		1x 3h	1x 4h		1x 1h	1x 1h		4x1-2h	3x 0,5-1h	3x 0,5-1h	Dehnen Antagon.	4x0,5h	3x0,5h	3x0,5h	2x0,5h
	Beispiele	Sportkletterroute (Fels, Halle) Boulder Mehrsseillängenroute			Bouldern, Kraftzirkel, Körper- spannungsübungen, 3 Routen im 8. Grad, Projekt aus- bouldern, Technikübungen			Kraftausdauer: Pyramide, Blocks, Routen spulen, 30-Min.- Session, Technik- und Taktik- übungen, Bewegungsplanung			Psyche: Flugtraining Mentales Training: Themen zu Motivation und Selbstkonzept, Entspannungs-/Atemtechnik			Laufen (20-60 Min.) Radfahren Skitour/Hochtour Schwimmen			Dehnen: Dehnprogramm Antagonisten: Terraband- übungen, Hanteltraining, Liegestütze					
KW 7	6	Mo																				Antagonisten
	7	Di															Laufen 30 Min.					Dehnen
	6	Mi															Laufen 60 Min.					
	5	Do									Halle		Psyche									Dehnen
		Fr															Rad					Antagonisten
	7	Sa															Rad					Dehnen
	7	So																				

Feinplanung (Übungen, Ziele, Routen) des Trainings für ...

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Nachmittags: Aufwärmen: 10 Min. Laufen Körperspannung/Maximal- kraft: Zirkeltraining im Boulder- raum mit Technikübung zum Blockieren Antagonisten: Übungen mit Terraband und Hanteln Falls noch Zeit: Dehnen	Morgends: Dehnen + Entspannung nach dem Frühstück Abends: 30 Min. Laufen (kleine Schmalbachrunde)	Abends: 60 Min. Laufen (große Gunzen- bachtalrunde)	Abends: Kletterhalle Aufwärmen: Laufen, Gymnastik Warmklettern/Psyche: Clip-Touch-Fall, leise Treten Pyramide: 6.-8. Grad, inkl. Bewegungsplanung in den ersten beiden Routen Abwärmen, leichtes Dehnen	Nachmittags: Radtour zum Merkur Abends: Antagonisten: Übungen mit Terraband und Hantel	Morgends: Dehnen + Entspannung nach dem Frühstück	Nachmittags: Aufwärmen und Einklettern Testpieces: Franzosenwandl 8-, Bismarckdach 8-