

# Generelles

Dauer: **44-62 Einheiten** (16 - 21 Wochen), Mai - August/September

- Ingi macht kein ARC am Morgen
- Generell: Auf den Körper hören. Im Zweifel einen Restday mehr beziehungsweise lockerer als geplant.
- Ab und zu draußen klettern und einfach Freude haben! :)
- Eine Phase dauert bis die Leistung abschwächt.

## Fragen

- [Hangboarding] Ist es in Ordnung wenn ich am Morgen hangboarde und am Abend klettere?
- [Hangboarding] Wie kann ich ohne Gewichte eine Hangbelastung von 90% RM erreichen? (-> Udo Neumann, Klettertraining)
- [Kraftausdauer] Soll ich Schnellkraft auch in der Kraftausdauerphase trainieren?
- [Phasendauer] Wie lange dauert eine Phase? Bis man schwächer wird oder der Zuwachs nicht mehr feststellbar?
- [Basisphase] Darf ich in der Basisphase auch ab und zu schwere Routen klettern?
- [Messung] Wie und wann kann ich Leistungstests machen? (zB fürs Hangboarding)

## Basisphase

Dauer: **12-16 Einheiten**. 1 Einheit == 1 Klettern.

### Fokus

- Technik & Schwächen
- Viele Wiederholungen
- Routendiversität
- Generell: Auf den Körper hören. Im Zweifel einen Restday mehr beziehungsweise lockerer als geplant.

### Aufbau

- Klettern jeden zweiten Tag
  - Morgen: ARC (60 Minuten, 30-40 x 5a-5c)
    - nur Philipp
    - Test für Abend ob mehr Pause nötig
    - Bewegungsfluss
    - Atmung

- Abend: Sehr viel Klettern

Fokus viele Routen mit Variation (Schnell klettern, wegschwingen, Rests, optimieren)

Umfang: 25-40 x 5c-6b+, Ingi: 5a-6a+

- Warmup (10-15 Boulder aufsteigend bis 6b, Ingi: bis 6a)
- Technik
  - isolierte Techniken (Kreuzen, Hooks ...)
  - 5x5 Technik: 5 Versuche bei 5 schwierigen Zügen (Fokus: Technik NICHT Kraft)

- viele unterschiedliche Routen
- **Gymnastik nach der Abendsession Klettern jeden vierten Tag**  
Fokus: 12-20 Wiederholungen je Set. Ringe und Paralletes. Jede zweite Einheit.  
Ringe
  - Core: L-Sit, AbsWheel
  - Schulterstabilität
  - Antagonisten: Liegestütze, German Hang,
 Paralletes
  - L-Sit
  - Beine hochheben
- **Hangboard jeden dritten/vierten Tag nach ARC am Morgen**
  - 6 Sets: 3x10 Sekunden Hängen + 50 Sekunden Pause.
  - Warmups, 16mm Leiste, 15° Aufleger, 35° Aufleger, Zweifinger Loch, Zange,
  - 3 Minuten Pause zwischen jedem Set.
- **Mobility**
  - Yoga

## Maximalkraftphase

Dauer: 8-12 Einheiten. 1 Einheit == 1 Klettern.

### Fokus

- Technik & Schwächen
- Limit Bouldering
- Schnellkraft
- One Arm MaxHangs

### Aufbau

- **Klettern jeden zweiten Tag: Wenn nötig, einen Tag Pause mehr.**
  - **Morgen: ARC (60 Minuten, 30-40 x 5a-5c)**
    - nur Philipp
    - Test für Abend ob mehr Pause nötig
    - Bewegungsfluss
    - Atmung
  - **Abend: Limit Bouldern oder Schnellkraft**
    - Warmup (15-20 Boulder aufsteigend bis 6b+)
    - Technik
      - isolierte Techniken (Kreuzen, Hooks ...)
      - 5x5 Technik: 5 Versuche bei 5 schwierigen Zügen (Fokus: Weite, explosive Züge)

- Limit Bouldering ODER Schnellkraft (abwechselnd)
- Gymnastik nach der Abendsession jeden vierten Tag  
Fokus: 1-5 Wiederholungen je Set. Alles an den Ringen. Jede zweite Einheit.

#### Ringe

- Core: L-Sit, AbsWheel, FrontLever, BackLever,
- Schulterstabilität
- Antagonisten: Liegestütze, German Hang,

#### Parallettes

- L-Sit
- Beine hochheben
- Plank

- Hangboard jeden dritten/vierten Tag nach ARC am Morgen
  - 6 Sets: 6x5 Sekunden + 10 Sekunden Pause
  - One Arm Max Hang wo möglich (mit Resistanceband)
  - Leisten, Aufleger, Zange, Zweifinger Loch, Zange,
  - 3 Minuten Pause zwischen den Sets.
- Mobility
  - Yoga (Ingi täglich, Philipp RestDays)

## Bridge Maximalkraft zu Kraftausdauer

Dauer: 2-3 Einheiten. 1 Einheit == 1 Klettern.

- Vorbereitung: Kraftausdauerrouen finden
- Klettern: 2 Tage Projekte
- Hangboarding (2 Mal): Pyramide (3x1-3-5-7-10 Sekunden)

## Kraftausdauerphase

Dauer: 12-16 Einheiten. 1 Einheit == 1 Klettern.

### Fokus

- Technik & Schwächen
- 4x4
- 7-3 Hangboarding

### Aufbau

- Klettern jeden zweiten Tag: Wenn nötig, einen Tag Pause mehr.
  - Morgen: ARC (60 Minuten, 30-40 x 5a-5c)
    - nur Philipp
    - Test für Abend ob mehr Pause nötig
    - Bewegungsfluss
    - Atmung

- Abend: **4x4**
  - Warmup (15-20 Boulder aufsteigend bis 6b+)
  - Technik
    - isolierte Techniken (Kreuzen, Hooks ...)
    - 5x5 Technik: 5 Versuche bei 5 schwierigen Zügen
  - **4x4**
- Gymnastik nach der Abendsession Klettern jeden vierten Tag  
Fokus: 1-5 Wiederholungen je Set. Alles an den Ringen. Jede zweite Einheit.

#### Ringe

- Core: L-Sit, AbsWheel, FrontLever, BackLever,
- Schulterstabilität
- Antagonisten: Liegestütze, German Hang,

#### Parallettes

- L-Sit
- Beine hochheben
- Plank

- Hangboard jeden dritten/vierten Tag nach ARC am Morgen
  - 6 Sets: 6x7 Sekunden + 3 Sekunden Pause
  - Leisten, Aufleger, Zange, Zweifinger Loch, Zange,
  - 3 Minuten Pause zwischen den Sets.
- Mobility
  - Yoga

## Bridge Kraftausdauer zu Projekten

Dauer: 2-3 Einheiten. 1 Einheit == 1 Klettern.

- Marathon: 42 Boulder (Ingi: ab 5a, Philipp: ab 6a)
- Hangboarding (2 Mal): Campusboard Klettern (6x30 Sekunden, nicht dynamisch!)

## Projektphase

Dauer: 8-12 Einheiten. 1 Einheit == 1 Klettern oder 1 Contact Strength.

### Fokus

- Diverse Projekte
- Schnellkraft
- One Arm MaxHangs

### Aufbau

- Klettern jeden \_dritten(!)\_ Tag: Wenn nötig, einen Tag Pause mehr.

- Morgen: ARC (60 Minuten, 30-40 x 5a-5c)
  - nur Philipp
  - Test für Abend ob mehr Pause nötig
  - Bewegungsfluss
  - Atmung
- Abend: Projekte
  - Warmup (15-20 Boulder aufsteigend bis 6b+)
  - Projekte (Ingi: 6a+ - 6b+; Philipp: 6c - 7a+)
- Schnellkraft einmal pro Woche statt einem Projekttag:
  - Morgen: ARC (60 Minuten, 30-40 x 5a-5c)
    - nur Philipp
    - Test für Abend ob mehr Pause nötig
    - Bewegungsfluss
    - Atmung
  - Abend: **Contact Strength** Nur für Philipp, Ingi macht einen normalen Klettertag. Findet statt einem Projekttag statt.
    - Warmup (Bouldern aufsteigend bis 6b+)
    - Technik
      - isolierte Techniken (Kreuzen, Hooks ...)
      - 5x5 Technik: 5 Versuche bei 5 schwierigen Zügen
    - **Contact Strength**
- Gymnastik nach der Abendsession Klettern jeden vierten Tag  
Fokus: 1-5 Wiederholungen je Set. Alles an den Ringen. Jede zweite Einheit.

#### Ringe

- Core: L-Sit, AbsWheel, FrontLever, BackLever,
- Schulterstabilität
- Antagonisten: Liegestütze, German Hang,

#### Parallettes

- L-Sit
- Beine hochheben
- Plank

- Hangboard jeden dritten/vierten Tag nach ARC am Morgen
  - 6 Sets: 6x5 Sekunden + 10 Sekunden Pause
  - One Arm Max Hang wo möglich (mit Resistanceband)
  - Leisten, Aufleger, Zange, Zweifinger Loch, Zange,
  - 3 Minuten Pause zwischen den Sets.
- Mobility
  - Yoga

## Rest Weeks

Dauer: 12-14 Tage

## Fokus

- Aktive Regeneration
- Yoga
- Entspannen und freuen auf den nächsten Zyklus :)