

Trainingsplan Ausdauertraining1

Aufwärmen

dreimal um die Kletterhalle laufen
dreimal flache Boulderwand hin und her klettern



Hauptteil

am Sonnendeck

zwischen 10 - 15 Routen klettern **mind. 20 Züge**
ca. 5 Minuten für 1 Route 6 Minute Pause zwischen der Route
Schwierigkeitsgrad: 2-3 Grade unter Rotpunkt Niveau
z.B. Rotpunkt Niveau 6c Training mit 6a/5c mind. 20 Züge

z.B.:

(ZUM BEISPIEL)

1x Route klettern	25 Züge	6 Minuten Pause	bzw. Partnerpause
1x Route klettern	30 Züge	6 Minuten Pause	bzw. Partnerpause
1x Route klettern	31 Züge	6 Minuten Pause	bzw. Partnerpause
1x Route klettern	28 Züge	6 Minuten Pause	bzw. Partnerpause
1x Route klettern	25 Züge	6 Minuten Pause	bzw. Partnerpause
1x Route klettern	30 Züge	6 Minuten Pause	bzw. Partnerpause
1x Route klettern	35 Züge	6 Minuten Pause	bzw. Partnerpause
1x Route klettern	27 Züge	6 Minuten Pause	bzw. Partnerpause
1x Route klettern	25 Züge	6 Minuten Pause	bzw. Partnerpause
1x Route klettern	30 Züge	6 Minuten Pause	bzw. Partnerpause
1x Route klettern	31 Züge	6 Minuten Pause	bzw. Partnerpause
1x Route klettern	29 Züge	6 Minuten Pause	bzw. Partnerpause

12 Routen

346 Züge

Top muss nicht erreicht werden! Mind. aber 20 Züge müssen geklettert werden

ZEIT: 2 Stunde 12 Minuten für Hauptteil

Abwärmen

5 Minuten Seilspringen