



**EDELRID** 

## ANGYS TRAININGSPLAN

# 1. TRAININGSZYKLUS

Trainingszyklus 1: Erwerb von allgemeiner Kraft- und Basisausdauer

<b>Bouldern</b> (1x pro Woche)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Klettere 3 schwere Boulder mit 3-6 Zügen zu je 3 Serien mit 3 min Serienpause</li><li>• Danach 3 Boulder mit 6 Züge zu je 3 Serien mit 1 min Serienpause</li></ul>
<b>Allgemeines Krafttraining</b> (1x pro Woche)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mache 4 allgemeine Kraftübungen (z. B. Klimmzüge, Liegestütz, Bauchmuskeln &amp; Core) 3 Serien mit 2 min Serienpause</li><li>• Danach 4 Übungen am Campusboard zu je 3 Serien mit 2 min Serienpause</li><li>• Wähle die Übungen nach deinem Leistungsniveau und achte auf eine korrekte Ausführung</li></ul>
<b>Routen Klettern</b> (2x pro Woche)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Klettere 8 Routen innerhalb eines Schwierigkeitsgrades mit je 10 min Pause zwischen den Routen. Wähle die Intensität so, dass du alle Routen mit leichter Ermüdung Top klettern kannst.</li></ul>