



**EDELRID** 

## ANGYS TRAININGSPLAN **2. TRAININGSZYKLUS**

Trainingszyklus 2: Maximal- und Schnellkraft

<b>Bouldern (2x pro Woche)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Boulder hangeln: Versuche einen Boulder mit 6 Züge möglich schnell zu klettern und ohne Beine wieder herunter zu hangeln (4 Serien mit je 2 min Serienpause)</li><li>• 60 min Bouldern. 40% der Boulder mit leichter Intensität (Gelingen beim 1.- max 3. Versuch). 60% der Boulder mit schwerer Intensität wählen (Gelingen frühestens beim 5. Versuch).</li><li>• 4 Übungen am Campusboard zu je 3 Serien und 2 min Serienpause</li></ul>
<b>Routenklettern (2x pro Woche)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Klettere 6 schwere Routen mit je 10-15 min Pause zwischen den Routen. Schwer bedeutet, dass Du am Top oder knapp unterhalb nicht ermüdet bist. Von dieser Ermüdung solltest Du Dich in der Pause erholen können.</li></ul>