



ANGYS TRAININGSPLAN

3. TRAININGSZYKLUS

Trainingszyklus 3: Fokus auf Konzentration

Bouldern (2x pro Woche)	<ul style="list-style-type: none">• 60-90 min Bouldern bei leichter bis mittlerer Intensität (ca. 40-60%) Zwischen den harten Bouldern auf ausreichend Pause achten• 4 Übungen am Campusboard zu je 3 Serien und 2 min Serienpause
Routen klettern (2x pro Woche)	<ul style="list-style-type: none">• Mache 2 Versuche in einem Projekt mit 20-30 min Pause zwischen den Versuchen• Dann klettere 5 schwere Routen mit 10-15 min Pause zwischen den Versuchen

Resümee

Ich hoffe, ich konnte dir zumindest einen kleinen Einblick geben, wie deine persönliche Trainingsvorbereitung ausschauen könnte. Und hier nochmal der Hinweis:

Das hier vorgestellte Training ist kein allgemein gültiges Rezept für Jedermann. Es ist wichtig, dass Training den eigenen Bedürfnissen und dem Leistungsniveau entsprechend anzupassen, um das Maximum aus diesem Training zu generieren. Erfahrung und ein Trainer sind dabei sehr hilfreich.