



EDELRID 

ANGYS TRAININGSPLAN **INTRO**

Intro

Das hier vorgestellte Training läuft unter dem Namen „Daily Limit“. Ziel des Trainings ist es, sich speziell auf einen geplanten Klettertrip vorzubereiten, um vor Ort möglichst viele schwere Routen oder die maximal schwerste Route in einem Gebiet in wenigen Versuchen zu klettern. Mach auch du mit und folge Angy auf Facebook und Instagram. Hier erklärt sie dir wie du dein Training gestalten kannst, damit auch dein Klettertrip ein voller Erfolg wird.

Die Vorteile des Trainings im Überblick:

- Du kletterst viele unterschiedliche Routen und Stile und verbesserst so dein allgemeines Kletterkönnen
- Du lernst unterschiedliche Klettergebiete kennen
- Spaß und Abwechslung ist garantiert

Wie gehst du vor?

Erstelle eine Liste mit den allgemeinen Anforderungen, die dich in deinem anvisierten Klettergebiet voraussichtlich erwarten und bewerte jedes Kriterium gemäß deinem Leistungsniveau mit einer Note von 1 bis 5. Ziel ist es das eigene Leistungsniveau besser einschätzen zu können und Defizite gezielt auszumerken. Aus dieser Beurteilung ergeben sich dann Handlungsempfehlungen für dein spezifisches Klettertraining. Das Training besteht aus drei Trainingszyklen, wobei jeder Zyklus 3 bis 4 Wochen dauert. Pro Woche solltest du 3-4 Trainingseinheiten absolvieren.

Anbei noch ein paar Anmerkungen:

- Ein umfangreiches Aufwärmprogramm ist Grundvoraussetzung und hilft Verletzungen vorzubeugen
- Neulinge oder Wiedereinsteiger ins Training sollten nicht mehr wie 3 Einheiten pro Woche und 3 Wochen pro Zyklus trainieren. Wähle dazu aus dem Programm jene Trainingseinheiten, die deine Defizite gezielt trainieren
- Der Start der Vorbereitung hängt vom Zeitpunkt des anvisierten Klettertrips ab. Der komplette Trainingszyklus sollte eine Woche vor dem Klettertrip abgeschlossen sein
- Erfahrungsgemäß sind Klettertrips am Felsen nach einer längeren Indoor-Vorbereitung wenig zufriedenstellend. Deshalb empfiehlt ich in der letzten Woche bevor der Klettertrip startet, am Felsen zu klettern
- Das hier vorgestellte Training ist kein allgemein gültiges Rezept für Jedermann. Es ist wichtig, das 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