

START TRAINING LEVEL 2 UNITS



THE ZONE

CLIMB THE NEXT LEVEL

· SINCE 1993 ·

PUBLISHED: 12.12.2017

UNIT 1

START IT UP

UNIT 1

Training- Basis

Schön dass es endlich losgeht.

Klettern stellt eine Fülle von **konditionellen(KON)**,**kognitiven(KOG)** und **koordinativen (KOO)** Anforderungen an uns. Darum lieben wir unseren Sport.Unser Training ist daher immer eine Fülle von Maßnahmen. Für kurzfristige Ziele werden wir verstärkt in den Einzelbereichen arbeiten, diese Trainingsmaßnahmen sind **ROT** gekennzeichnet.Für eine langfristige stabile Leistungssteigerung benötigen wir aber ein ausbalanciertes Training.

Im Überblick

Basisvoraussetzungen

KOO	Beweglichkeit Beine und Füße	Schulterbeweglichkeit	Hüftbeweglichkeit
KOG	Bewegungsmuster	Antizipation	Reizschwellen
KON	Fingerkraft	Oberkörperkraft	Rumpfkraft

Testanordnung

- Beastmaker 2000
- Klimmzugstange
- Yogamatte

Name	
Größe	
Gewicht	
Kletterkönnen Duchschnittlich	
Ziele	

Testteil 1 Körperkraft

Testname	Versuch 1 Anzahl	Versuch 2 Anzahl
Klimmzug einfach		
Liegestütz einfach		
Sit Ups		

Testteil 2 Fingerkraft

Testname	Versuch 1 in Sec.	Versuch 2 in Sec.	Versuch 3 in Sec.
Hängen PROFI BH / P1			
Hängen Loch L/M2//R/P4			
Hängen Loch R/M2//L/P4			
Hängen Leiste SUPERFI L/S4//R/S5			
Hängen Leiste SUPERFI R/S4//L/S5			
Hängen PROFI L/M2//RM2			

Testteil 3 KOGNITION

Testname	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3
Boulder Flash			
Boulder Max			

		
Vorbereitung Konditionell	Transformation Koordinativ	Festigung Kognitiv
AUFBAU	TRANSFORMATION	FESTIGUNG

Phase	Dauer	Umfang
Aufbau	6 Wochen	18 Einheiten
Festigung	8 Wochen	16 Einheiten

Unsere Ausrüstung für UNIT 1

- Boulderausrüstung
- Schreibzeug (habe ich mit)
- Yogamatte/Gymnastikmatte
- Thera Band für Gymnastik

Es gelten die allgemeinen Bedingungen von ALPSCOOP www.alpsclimbing.com/home/b/agb/

Contact

Melde Dich gerne persönlich bei mir :

Trainer: Hati Finsterer, IVBV	Phone: +436641039365	Email: hfinsterer@alpsclimbing.com
--------------------------------------	-----------------------------	---

