

Erstellung eines Trainingsplans

1. Ziele formulieren:
 - S = spezifisch
 - M = messbar
 - A = attraktiv
 - R = realistisch
 - T = terminiert
2. Regeln der Belastungssteigerung
 - Häufigkeit
 - Umfang
 - Intensität
3. Trainingstage bestimmen
 - Trainingsdokumentation
4. Mögliche Hindernisse bestimmen
 - Wenn-Dann-Sätze



Ziel: hier ist Platz euer individuelles Trainingsziel niederzuschreiben
 Bsp.: Ich möchte in 8 Wochen meine Kletterschwierigkeit von 8- auf 8 im Vorstieg angehoben haben.

Woche: 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag	Sonntag
<p><i>Trainingsinhalte, Tagesaktivitäten, Arbeit</i></p>	<p><i>Beispieltag 1:</i></p> <p>9:00-15:00 Universität, um Refresherkurs nachzubereiten</p> <p>16:30-18:30 Jugendklettergruppe</p> <p>19:00-21:00 Vorstiegsklettern</p>	<p><i>Beispieltag 2:</i></p> <p>9:00-10:30 Fitnessstudio</p> <p>11:00-16:00 Universität um Samstagkurs VGT vorzubereiten</p> <p>17:30-21:30 Hochschul-sport Einsteigerkurs</p>	<p>Warm-Up: 2x5min Rudern bei 130-150 Watt</p> <p>Hauptteil: Hypertrophietraining (3 Sätze, 10-12 Wiederholungen, 2 min Pause) für Kreuzheben, Kniebeuge, Lat-Zug, Außenrotatoren, Schulterpresse & Schulterfixation</p> <p>Cool-Down: 10 min. Ausrollen auf der Blackroll</p>	<p>Wenn-Dann-Plan Bsp-Tag 1: Wenn mir mein Kletterpartner absagt werde ich eine halbe Stunde an das Fingerbrett gehen.</p>	<p>Wenn-Dann-Plan Bsp.-Tag 2: Wenn ich morgens nicht aus dem Bett komme, dann werde ich eine verkürzte Einheit Kraft vor meinem Hochschulsportkurs in der Kletterhalle durchführen.</p>	<p><i>Beispieltag 3:</i></p> <p>Heute gönne ich mir einen freien Tag!</p>

Schreibt euch auf wie ihr das Training empfunden habt

Warm-Up: Mobilitätsprogramm für Schulter & Rumpf, 3x 1min Springseilspringen

Hauptteil: 4 Routen einklettern im Schwierigkeitsgrad 6-7, 3x im Projekt klettern im Schwierigkeitsgrad 8/8+; 2 Routen mehrfach klettern um Kraftausdauer zu üben

Cool-Down: Dehnung der Arme und Beine+ Recovery-Bier

Mein gestriges Training hat mich nicht so erschöpft, dass sich meine Muskeln am Folgetag müde anfühlen. Deswegen werde ich mein nächste Krafttraining um 10 % an der Intensität (Gewicht) erhöhen.

Zielformulierung:

- S = spezifisch
- M = messbar
- A = attraktiv
- R = realistisch
- T = terminiert

Regeln der Belastungssteigerung:

1. **Häufigkeit**
Anzahl Trainingstage
2. **Umfang**
Dauer einer Trainingseinheit
3. **Intensität**
Steigerung der Gewichte, Laufgeschwindigkeit

Mögliche Hindernisse:

Erstellung von Wenn-Dann-Plänen