

Trainingsplan Jürgen Reis

Saison 2004 / 2005



Zyklus 1 – Maximalkraft Wettkampfspezifisch

Tag 1 – Intensität 100%

Ausgangsniveau: voll erholt

1. Aufwärmlauf max. 20 Min. evtl. mit Intervallsprints zu allgemeinen Aktivierung; Gymnastik mit Stretching
2. Statische Hängeübungen an Holzleisten – als Maximalkrafttest und Initialreiz 3 Arbeitssätze 5-8 Sek. Belastung
3. Bouldertraining (Kletterspezifisches Maximalkrafttraining an der Kletterwand) mit vollständigen Pausen (4-7 Min.); Im letzten Viertel der Einheit evtl. 4-5 Boulder unter Niveau jedoch mit verkürzten Pausen. Ca. 10 bis 20 Wettkampfboulder zwischen 3 und 10 Zügen (1 Zug entspricht einer Kletterbewegung bzw. somit einer Wiederholung) bis ca. 20% Erschöpfung – d.h. sehr frisch beendet! Dauer der Einheit somit max. 2 Stunden.
Ziel: Steigerung der Wettkampfspezifischen Maximalkraft.
Umfeld: Ideal mit Trainingspartner im Boulderraum (Kletterwand mit Mattensicherung, geklettert wird in Absprunghöhe)
Voraussetzung: Reproduzierbarkeit
4. Allgemeines Krafttraining Klettermuskulatur. Je nach Substanz und Tagesform! Normalerweise 1 oder 2-Satztraining, evtl. teilweise mit Dropsätzen mit ca. 10 bis 15 RM (zu RM: siehe Anmerkung am Ende der letzten Seite), wenige Grundübungen (3-6), z.B. Zugmaschine mit engem Griff, Hangwaagen, Windfahnen, 1-armige Klimmzüge, kein auspumpen, klare Vorgaben, vollständige Pausen; Dauer der Einheit somit 20 bis max. 60 Min.
Ziel: Steigerung der Körpermaximalkraft. Zusätzliche Reize auf im Bouldern weniger beanspruchte Muskelgruppen. Kein auspowern!
Umfeld: Ideal mit Trainingspartner im Kraftraum
Voraussetzung: Reproduzierbarkeit
5. Ausklettern ca. 10 Min. im Grundlagenbereich – minimale Belastung. Aktives Strecken und bewegen der belasteten Muskulatur mit anschließendem, kurzem Stretching
6. Cool down – Spaziergang, Crosstrainer, Fahrrad, ca. 15 bis 30 Min. sofort anschließend
7. Regenerativer Abendspaziergang ca. 30 bis 60 Min., o.ä.
8. Stretching

Tag 2 – Intensität 90%

Ausgangsniveau: Maximal vorermüdet vom Vortag

1. Aufwärmlauf locker 20 bis 30 Min., und / oder Gymnastik mit Stretching
2. Spezifisches Aufwärmen ca. 10 Min. im Grundlagenbereich
3. Routentraining in Wettkampftouren:
1x Aufwärmroute
1x 90% d. maximal an diesem Tag möglichen Leistung
evtl. erneut 90% - Pausen bis zu diesem Punkt ca. 20 bis 30 Min (vollständig).
1-2x 70% - verkürzte Pausen ca. 10 bis 20 Min.
Ziel: Steigerung der Wettkampfspezifischen, laktaziden Kraftausdauer.
Umfeld: Ideal mit Trainingspartner in einer Kletterhalle
Voraussetzung: Reproduzierbarkeit
4. Technikblock
3-6 technisch anspruchsvolle Routen bei ca. 50% des Kraftniveaus. Schwachpunkte trainieren
Umfeld: Ideal mit Trainingspartner in Kletterhalle oder Klettergarten
Voraussetzung: Vielfältige Routenauswahl, Ideal: Anspruchsvolles On-Sightgelände, Reproduzierbarkeit nebensächlich
5. Allgemeines Krafttraining Klettermuskulatur. Je nach Substanz und Tagesform! Kleine Muskelgruppen sowie Bauch- und Rückenmuskulatur mit 2 bis 4 Sätzen mit ca. 8 bis 15 Wiederholungen (ca. 90% RM), 4 bis 10 Übungen, Übungsauswahl nach Gefühl. Jedoch trotzdem möglichst hohe Qualität bei gegebener Verfassung. Mit Vorgaben! Pausen Anfangs länger d.h. ca. 2-3 Min., bei „kleinen“ Übungen möglichst kurz bis <1 Min.; Gesamtdauer somit 30 bis maximal 60 Min.
Ziel: Steigerung der Substanz. Zusätzliches Ausreizen der Muskulatur.
Umfeld: Ideal alleine im Krafraum – kein Wettkampf!
Voraussetzung: Geräte, Hanteln, etc., Reproduzierbarkeit bei Hauptübungen, Bei „kleinen“ Übungen jedoch nebensächlich
6. Cool down – Spaziergang, Crosstrainer, Schwimmen, Ruderergometer, Fahrrad, ca. 15 bis 30 Min. sofort anschließend
7. Regenerativer Abendspaziergang ca. 30 bis 60 Min., lockere Radtour, Schwimmen, Crosstrainer, EMP4 o.ä.
8. Stretching sowie evtl. Bauch- und Rumpfspannungsübungen mit oder ohne Fußmanschetten – je nach Gefühl

Aktiver Ruhetag

Ausgangsniveau: müde

1. evtl. Aufwärm lauf, lockere Biketour, Indoor Cardiotraining locker 20 bis 60 Min., und / oder Gymnastik mit Streching
2. evtl. Bad / Sauna / Solarium
3. evtl. ausklettern ca. 20 bis 30 Min. Grundlagenbereich oder Alternative möglichst spezifische aktive Regeneration. Schwimmen, Rudertrainer, Durchblutungsprogramm EMP4 – alles jedoch mit minimaler Belastung.
4. Regenerativer Abendspaziergang ca. 30 bis 60 Min., lockere Radtour, Schwimmen, Crosstrainer, EMP4 o.ä.
5. Streching sowie evtl. Bauch- und Rumpfspannungsübungen mit oder ohne Fußmanschetten – je nach Gefühl

Aktiver Ruhetag vor Peak-Tag oder hartem Trainingstag

Ausgangsniveau: erholt

1. evtl. Aufwärm lauf, lockere Biketour, Indoor Cardiotraining locker 20 bis 45 Min., und / oder Gymnastik mit Streching
2. evtl. Bad / Sauna / Solarium
3. Regenerativer Abendspaziergang ca. 30 bis 60 Min., o.ä.
4. Streching

Zyklus 2– Kraftausdauer Wettkampfspezifisch

Tag 1 – Intensität 100%

Ausgangsniveau: voll erholt

1. Aufwärmübung max. 20 Min. evtl. mit Intervallsprints zu allgemeiner Aktivierung; Gymnastik mit Stretching
2. Spezifisches Aufwärmen mit Klimmzügen, Sprossenwand, Statisches Belasten am Campusboard, etc.
3. Hangeln am Campusboard (Kletterspezifisches Maximalkrafttraining an einer überhängenden „Leistenleiter“) mit vollständigen Pausen (3-5 Min.); 3 bis 5 definierte Übungen jeweils mit Start links und rechts mit 1 bis 3 Sätzen zwischen 3 und 10 Zügen (1 Zug entspricht einer Kletterbewegung bzw. somit einer Wiederholung) bis ca. 10% Erschöpfung. 1 Satz entspricht zwei Durchgängen (Start links+rechts). Somit insgesamt ca. 6 bis 8 Sätze. Vollständige Pausen zu ca. 3 bis 6 Min. Dauer der Einheit somit max. 1,5 Stunden. An sehr fitten Tagen im letzten Drittel der Einheit während der Pausen Turnerkraftübungen im 1- bis 2-Satz-System, d.h. 1armige Klimmzüge, Hangwaagen, Jesus, Dips, Handstanddrücken
Ziel: Steigerung der spezifischen Maximal- und Schnellkraft sowie der allgemeinen Körperkraft
Umfeld: Ideal mit Trainingspartner oder alleine am Campusboard
Voraussetzung: Reproduzierbarkeit
4. Routentraining in Wettkampftouren:
nach kurzem allg. und spezifischen Aufwärmen kurzes, Maximalkraftbetontes aktivieren in 2 bis 3 harten Bouldern bei ca. 90% der maximal an diesem Tag möglichen Leistung; Also Aufwärmen wie im „echten“ Wettkampf
2-4x Wettkampf Finalrouten On-Sight oder Projekt bei 100% - Pausen bis zu diesem Punkt ca. 30 bis 45 Min (vollständig).
1-2x Wettkampfrouten bis 80% (Qualifikationsniveau) - verkürzte Pausen ca. 15 bis 25 Min.
Ziel: Steigerung der wettkampfspezifischen, laktaziden Kraftausdauer. Kein auspowern! Nicht unter 80% d. maximalen Leistung!
Umfeld: Ideal mit Trainingspartner in der Kletterhalle
Voraussetzung: Reproduzierbarkeit, evtl. On-Sight Routen
5. Allgemeines Krafttraining Gegenspieler. Je nach Substanz und Tagesform! Normalerweise 1- oder 2-Satztraining, evtl. mit Dropsatz mit ca. 8 bis 15 RM, wenige Grundübungen, z.B. Bankdrücken, Kreuzheben, Nackendrücken; Kein auspowern, klare Vorgaben, vollständige Pausen; Gesamtdauer somit max. 45 Min.
Ziel: Steigerung der Körpermaximalkraft, Verletzungsprophylaxe
Umfeld: Ideal mit Trainingspartner im Kraftraum
Voraussetzung: Reproduzierbarkeit
6. Ausklettern ca. 10 Min. Grundlagenbereich – minimale Belastung. Aktives Strecken und bewegen der belasteten Muskulatur mit anschließendem, kurzem Stretching
7. evtl. zusätzlich Cool down – Spaziergang, Crosstrainer, Fahrrad, ca. 15 bis 30 Min. sofort anschließend
8. Regenerativer Abendspaziergang ca. 30 bis 60 Min., o.ä.
9. Stretching

Tag 2 – Intensität 90%

Ausgangsniveau: Laktazid vorermüdet vom Vortag

1. Aufwärmhulaufen locker 20 bis 30 Min., und / oder Gymnastik mit Stretching
2. Spezifisches Aufwärmen mit Klimmzügen, Sprossenwand, Statisches Belasten am Campusboard, etc.
3. Hangeln am Campusboard (Kletterspezifisches Maximalkrafttraining an einer überhängenden „Leistenleiter“) mit verkürzten Pausen (<1 bis 4 Min.); 3 bis 6 definierte Übungen jeweils mit Start links und rechts mit 2 bis 4 Sätzen zwischen 3 und 15 Zügen (1 Zug entspricht einer Kletterbewegung bzw. somit einer Wiederholung) bis ca. 20% Erschöpfung. Ca. 90% der maximal möglichen Leistung. Pausen ca. 2 bis 5 Min. Dauer der Einheit max. 1,5 Stunden. Insgesamt ca. 8 bis 12 Sätze. Während der Pausen in der zweiten Hälfte der Einheit Turnerübungen im 2- bis 4Satz-System, d.h. 1armige Klimmzüge, Windfahnen, Hangwaagen, Jesus, Dips, Handstanddrücken, Bauchaufzüge, etc.
Ziel: Steigerung der Rohkraft und Substanz
Umfeld: Ideal mit Trainingspartner oder alleine am Campusboard
Voraussetzung: Reproduzierbarkeit
4. Routentraining oder Bouldertraining (Kletterspezifisches Maximalkrafttraining an der Kletterwand):
On-Sight-Routen oder „Boulderwettkampf“ mit verkürzten Pausen. Bis ca. 90% der maximal möglichen Leistung. Verkürzte Pausen. Beim Routentraining ca. 5 bis 20 Routen (je nach Länge) mit max. 15 Min. Pause. Beim „Boulderwettkampf“ 6 bis 12 Wettkampfboulder (3 bis 12 Züge) in 5 bis 6 Min. jeweils 2- bis 4-mal wiederholen, dazwischen 5 bis 6 Min. Pause.
Umfeld: Alleine oder mit Trainingspartner in der Kletterhalle oder im Boulderraum
Voraussetzung: Vielfältige Klettermöglichkeiten, evtl. On-Sightgelände, Reproduzierbarkeit
5. Technikblock
3-6 technisch anspruchsvolle Routen oder Boulder bei ca. 70% des Kraftniveaus. Pausen nach Gefühl.
Schwachpunkte trainieren
Umfeld: Ideal mit Trainingspartner in Kletterhalle oder Klettergarten; anspruchsvolles On-Sightgelände
Voraussetzung: Vielfältige Routenauswahl, On-Sightgelände, Reproduzierbarkeit nebensächlich
6. Allgemeines Krafttraining Klettermuskulatur und/oder der Gegenspieler. Je nach Substanz und Tagesform. Ca. 5 bis 8 Übungen für kleine Muskelgruppen sowie Bauch- und Rückenmuskulatur mit 2 bis 4 Sätzen mit ca. 10 bis 15 Wiederholungen (ca. 90% RM), Übungsauswahl nach Gefühl. Trotzdem möglichst hohe Qualität und klare Vorgaben bei gegebener Verfassung! Pausen möglichst kurz d.h. Anfangs bis 3 Min. später <1 Min.; Alternative oder Variation für die zweite Hälfte der Einheit: 1-Satz-Zirkeltraining mit 3 bis 10 Übungen. Gesamtdauer max. 45 Min.
Ziel: Steigerung der Substanz. Zusätzliches Ausreizen der Muskulatur.
Umfeld: Ideal alleine im Kraftraum – kein Wettkampf!
Voraussetzung: Geräte, Hanteln, etc., Reproduzierbarkeit nebensächlich
7. Ausklettern ca. 20 bis 30 Min. Grundlagenbereich – minimale Belastung. Aktives Strecken und bewegen der belasteten Muskulatur mit anschließendem, kurzem Stretching; Alternative: 10 bis 15 Min. klettern im Grundlagenbereich mit forcierten Intervallen
8. Regenerativer Abendspaziergang ca. 30 bis 60 Min., lockere Radtour, Schwimmen, Crosstrainer, EMP4 o.ä.
9. Stretching sowie evtl. Bauch- und Rumpfspannungsübungen mit oder ohne Fußmanschetten – je nach Gefühl

Abfolge der Zyklen – Trainingseinteilung nach dem Peak-Training:

Die beiden Trainingszyklen lassen je nach Verfassung eine freie Anordnung zu. z.B. kann bei einem Schwerpunkt auf Maximalkraft zwei bis dreimal der erste Zyklus in einem 7- oder 9-Tagezyklus wiederholt werden. Im Schema des „Peak-Trainings“ kann jeweils der erste Tag des ersten *oder* des zweiten Zyklus somit für den „A-Tag“ stehen. Welche Trainingsprogramme ich am B- und C-Tag anwende, hängt vom jeweiligen Schwerpunkt bzw. von der Trainingsphase (Aufbau 1 od. 2, Peak, etc.) ab. Das D-Programm ist nicht separat angeführt. Diese Einheit ist jeweils am Ende der beiden zweiten Tage in beiden Zyklen integriert. Separat ausgeführt entspricht es z.B. einer Einheit bestehend aus Punkt 7 des zweiten Tages im zweiten Zyklus.

Je nach Trainingszustand lassen sich folgende Varianten zur Vermeidung eines Übertrainings einflechten:

1. Nur der zweite Tag der Zyklen wird trainiert
2. Zwischen die Trainingstage wird ein weiterer Aktiver Ruhetag gelegt
3. Die beiden zweiten Tage der Zyklen werden hintereinander trainiert – evtl. mit Gesamtintensität bei 70 bis 80% der maximal möglichen Leistung
4. So ist die Gestaltung einer „lockeren Woche“ bei Bedarf jederzeit möglich:
Aktiver Ruhetag
Tag 2 aus Zyklus 1 oder 2
Aktiver Ruhetag
Tag 2 aus Zyklus 1 oder 2
Aktiver Ruhetag
evt. zweiter oder wenn nötig dritter Aktiver Ruhetag (z.B. vor Wettkampf)
weiter mit voller Belastung bei Zyklus 1 oder 2

Zur Intensivierung der Belastung sind natürlich ebenfalls Varianten möglich:

1. ein Aktiver Ruhetag anstelle von zwei
2. evtl. sogar Kombination aus den beiden ersten Tagen (noch nicht probiert! Dürfte recht extrem ausfallen!!!)
3. Eine Woche mit Schwerpunkt auf „Qualität“ z.B. während der letzten 14 Tage vor einem Wettkampf ließe sich wie folgt gestalten:
Tag 1 aus Zyklus 1 oder 2
Aktiver Ruhetag
evt. zweiter Aktiver Ruhetag
Tag 1 aus Zyklus 1 oder 2
Aktiver Ruhetag
evt. zweiter oder wenn nötig dritter Aktiver Ruhetag (z.B. vor Wettkampf)
weiter mit voller Belastung bei Zyklus 1 oder 2

Ist an einem „Tag 1“ aus Zyklus 2 kein Campusboard verfügbar, so kann Punkt 3 an diesem Tag auch mit einer Einheit wie an „Tag 1“ in Zyklus 2 ersetzt werden. Alternativ sind auch Versuche in einer (zu) schweren Tour als Maximalkraftreiz an dieser Stelle möglich. Ähnliches gilt für „Tag 1“ aus Zyklus 1. Dieser kann genau so an einer Vorstiegswand durchgeführt werden anhand von sehr schwerem Projektklettern oder ausbouldern einer maximalkräftigen Tour.

Anmerkung: RM definiert das „Repetition Maximum“, d.h. das Wiederholungsmaxima (bis zum Positiven Muskelversagen). 90% RM bedeutet somit, dass bei einem Satz, der 10 Wiederholungen ermöglicht hätte, 9 durchgeführt werden.