

Anleitung für Excel-Trainingsplanung

von Daniel Krause-Pongratz (www.hannahpongatz.de)

Eingaben	2
Planungsgrundsätze	2
Jahresplan	3
Schwerpunkte	4
Trainingsplanung	5
Kraft&Ausdauer	6
Technik&Taktik	7
Regeneration.....	7
Kodierung	8
Auswahl.....	10
Gewicht & Größe	11
Wettkämpfe	11

Eingaben

- Eingaben sollen/können nur in den gelben Feldern gemacht werden. Alle anderen Felder sind geschützt, so dass man nicht aus Versehen Formeln löscht.
- Der Blattschutz kann für eigene Änderungen ohne Passwort aufgehoben werden.

Planungsgrundsätze

- Geplant wird in sog. Mesozyklen, die eine flexible Länge bis zwei Monate umfassen können. Die Länge kann sich an Wettkampfterminen oder bestimmten Projektterminen orientieren.
- Mehr als die Hälfte der Trainingszeit soll beim Klettern von mittelschweren und schweren Routen eingesetzt werden.
- Im Kraft&Ausdauer Bereich werden Schwerpunkte gesetzt. Hier sollte man v. a. an den Schwächen arbeiten. Kraftzuwächse brauchen aber Zeit, so dass es durchaus sinnvoll sein kann, Schwerpunkte über mehrere Monate beizubehalten. Grundsätzlich gilt, dass auch Kinder bei sozialer, emotionaler und kognitiver Reife (ab 7./8. Lebensjahr) bei sauberer Ausführung Krafttraining an Geräten, mit Hanteln und mit Eigengewicht durchführen sollen, da ein beträchtlicher Maximal- bzw. Ausdauerkraftzuwachs erzielt werden kann. Eine sehr gute kurze Einführung ist im Internet zu finden unter http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/fileadmin/content/archiv2009/heft02/11_uebersicht_granacher_bb%5B1%5D.pdf.
- Alle Übungen im Bereich Kraft&Ausdauer werden einer Bewegungsanforderung zugeteilt. Weil Klettern komplexe Bewegungen verlangt, bei denen immer eine ganze Kette von Muskeln – sog. Muskelschlingen – zum Einsatz kommen, werden primär auch nicht einzelne Muskeln mit isolierten Bewegungen, sondern v. a. Bewegungsabläufe trainiert. Von dieser Regel kann und soll bei besonderen Schwächen oder in der Reha nach Verletzungen abgewichen werden.
- Die Anforderungen Kraft und Ausdauer unterscheiden sich darin, dass es im Klettern einerseits die Anforderung gibt, eine Bewegung möglichst häufig nacheinander bzw. innerhalb kurzer Zeit ausführen zu können bzw. alternativ eine Bewegung längere Zeit einfrieren zu können (z. B. einarmiges Blockieren) oder andererseits durch die Bewegung eine möglichst maximale Bewegungsenergie auszulösen (z. B. den Körper an den Armen hochziehen und dabei möglichst hoch nachgreifen zu können wie beim Doppeldynamo). Grundsätzlich braucht man für jede Bewegung ein Mindestmaß an Maximalkraft. Bei Ausdaueranforderungen nützt einem aber zusätzliche Maximalkraft wenig. Im Gegenteil, mehr Maximalkraft führt zu mehr Muskelmasse und damit zu mehr Gewicht, Dies kann zum Nachteil werden (man schaue sich mal die Figur von Langstreckenläufern an).
- Alle Übungen im Bereich Technik&Taktik werden ebenfalls Anforderungsbereichen zugeordnet, die mir sinnvoll scheinen. Diese Kategorien können aber verändert werden. Wie du das machst, findest du im Kapitel bzw. auf dem Tabellenblatt „Auswahl“. Die Bereiche sind je nach Leistungsstand von unterschiedlicher Bedeutung. Manche gehören in die Grundausbildung, manche spielen erst im Leistungsklettern eine Rolle. Trotzdem kann es auch für erfahrene Kletterer immer wieder interessant sein, sich der Grundtechniken zu erinnern und sie bewusst einzusetzen.
- Das Dehnen wurde in drei sog. Pflichtbereiche unterteilt. Jeden der Bereiche solltest du 2-maximal 5mal pro Woche intensiv dehnen

Jahresplan

Gib im Feld A1 den ersten Tag des Jahres ein (z. B. 1.1.2014). Der Rest des Kalenders wird automatisch ausgefüllt. Die Wochenenden werden automatisch grau eingefärbt.

Der Kalender zeigt in hellblau den eingestellten Trainingszyklus an (sofern einer eingegeben ist). Wie du einen Trainingszyklus eingibst, wird im nächsten Kapitel erklärt.

Jeder Tag hat drei schmale Spalten mit der Überschrift B, L oder S für Bouldern, Lead (Seilklettern) oder Speed. Hier kannst du eingeben, welche Disziplin in welcher Zeit besonders trainiert werden soll (weil z. B. ein entsprechender Wettkampf ansteht). Gib einfach ein kleines x ein und das Feld wechselt die entsprechende Farbe.

Im gelben Bereich rechts kannst du deine Wettkampftermine eingeben. Durch Klick auf das gelbe Feld "Sortieren" werden die Termine dem Datum nach geordnet. Die Termine werden zudem automatisch in den Jahreskalender übernommen.

Schwerpunkte

Hier gibst du zuerst deinen Namen, den Zyklusstart und das Zyklusende ein (Datum ohne Tag genügt, der Wochentag wird dann automatisch ermittelt).

Darunter gibst du nun deine Trainingsziele ein.

Training pro Woche: Gib hier deine normale Zahl an Trainings pro Woche ein. Daneben wird automatisch die Anzahl der Trainingseinheiten in dem von dir gewählten Zyklus errechnet.

Korrektur pro Zyklus: Hier kannst du die Trainingsanzahl im Zyklus nochmals nachträglich korrigieren (z. B. wenn du mehrere Tage auf Klassenfahrt bist und nicht trainieren kannst, krank bist o. ä.)

Darunter kannst du dann die Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche in den Schwerpunkten eingeben. Daneben berechnet es wieder automatisch die entsprechende Anzahl an Trainings in deinem Zyklus und es besteht die Möglichkeit der Korrektur. Den Schwerpunkt „neu“ musst du nicht weiter beachten. Er ist ein Platzhalter, falls später mal weitere Schwerpunkte hinzukommen.

Dasselbe darunter nochmals deine Dehnübungen.

Rechts daneben siehst du deinen gewählten Zyklus nochmals in der Übersicht.

Trainingsplanung

IST	SOLL	Anforderung	IST	SOLL	EH
0	0,0	Oberschenkelmuskulatur	0	2,0	4
0	0,0	Brustkorb, Hals, Bauch	0	0,0	0
0	0,0	Gesäß, Rotatoren, Waden	0	0,0	0
		1-x-x Arme ziehen	0	0,0	0
		2-x-x Finger halten	0	0,0	0
		3-x-x Schulter stabilisieren	0	0,0	0
		4-x-x Körper spannen	0	0,0	0
		5-x-x Beine drücken	0	0,0	0
		6-x-x Arme drücken	0	0,0	0
		7-x-x Arme beugen	0	0,0	0
		8-x-x see	0	0,0	0

Der Kopfbereich dieser Seite bleibt immer sichtbar, auch wenn du nach unten scrollst, In diesem Kopfbereich siehst du die laufende Dokumentation deines Trainings.

Im gelben Feld C9 gibst du das Datum ein, bis zu dem du planst. Sinnvoll ist es, ca. eine Woche vor auszuplanen.

Im hellgrauen Bereich in der linken oberen Ecke und rechts neben der Spalte mit den Anforderungen erscheinen die IST- und SOLL-Werte. Was jeweils rot ist, sollte trainiert werden.

Für die einzelnen Tage kannst du jeweils über ein Dropdown den Trainingsort und den Trainingskontext eingeben. Wie du die Auswahl für diese Dropdown-Menüs zusammenstellst, findest du im Kapitel bzw. auf dem Tabellenblatt „Auswahl“.

Übungen für Technik&Taktik und für Kraft&Ausdauer wählst du über die Eingabe des entsprechenden Codes. Jede Übung hat einen solchen Code. Wie du die Übungen und deren Nummern erfasst, findest du im Kapitel bzw. auf den Tabellenblätter Technik&Taktik und Kraft&Ausdauer. Mit der Zeit kennst du die Nummern auswendig oder du schaust in den entsprechenden Tabellenblätter kurz nach (ich ordne dabei zwei Tabellenblätter nebeneinander an).

Im Bereich Kraft&Ausdauer kannst du noch eine Trainingsmethode auswählen. Gerade bei jungen Kletterern sollte hier mit höheren Wiederholungszahlen bzw. niedrigeren Gewichten gearbeitet werden. Erst bei zunehmendem Alter, im Lauf der Pubertät kann hier auch vermehrt maximal kräftig mit hohen Gewichten und geringen Wiederholungszahlen trainiert werden.

Die Spalte EH steht für Einheit. Hier kann z. B. durch m oder a angegeben werden, ob man morgens oder abends trainieren will. Gerade bei Splitt-Training eine wichtige Planungskomponente. Hier gilt: Maximalkrafttraining nur in ausgeruhtem Zustand (als zuerst im Training), während Ausdauerübungen auch in vorermüdetem Zustand sinnvoll ist.

Bei Beweglichkeit gibst du ein kleines x für den Bereich ein, den du dehnen willst.

Kraft&Ausdauer

Excel Trainingsplanung Download! | (Kompatibilitätsmodus) - Excel

DATE | START | EINFÜGEN | SEITENLAYOUT | FORMELN | DATEN | ÜBERPRÜFEN | ANSICHT

Rechnerische Berechnungen anzeigen | Arbeitsmappe schützen und freigeben | Benutzerdefinierte Berechnungen | Blatt schützen | Arbeitsmappe freigeben | Änderungen nachverfolgen

Nr.	Übung	Anforderung	Referenz	Beschreibung	Kategorie	
1	142-13 keine Übung	Arme ziehen		keine Beschreibung		<input type="checkbox"/>
2	142-01 Metabolic Pushover	Arme ziehen		Keine Beschreibung		<input type="checkbox"/>
3	142-01 Freigabe	Arme ziehen		mehrfachreihige Boxen ohne grammetrische Züge, vor dem Einbeugen der Endposition 2 Sekunden Berührung einhalten		<input type="checkbox"/>
4	142-02 Ergo-Entferner	Arme ziehen		in großen Schritten (Schrittlängen) einwärts ziehen und zurückziehen in 40 Sekunden 1 Mal		<input type="checkbox"/>
5	142-02 Abwehrübung	Arme ziehen		rechte und linke Boxen mit gleicher Griffhöhe in unterschiedl. Winkel über die Schulter ziehen und Arme möglichst weit gestreckt halten		<input type="checkbox"/>
6	142-04 Zugübung Systemwand	Arme ziehen		gerade oder etwas geneigte Kombination einseitig ziehen und optimal die Körperposition wählen, vor oder nach abziehen, verschob 2 Wiederholungen pro Seite, Seriepaare 3 Minuten, 3 Serien, ggf. mit anderen Hand zur Unterstützung drücken, Querkombinationen, Zweifelhochblock, Länge variabel, Übergang einseitig, darüß möglich, Länge variabel, Übergang einseitig		<input type="checkbox"/>
7	142-05 Halbübung Systemwand	Arme ziehen		gerade oder etwas geneigte Kombination einseitig ziehen und optimal die Körperposition wählen, verschob 2 Wiederholungen pro Seite, Seriepaare 3 Minuten, 3 Serien, Grundkombinationen, Zweifelhochblock, Länge variabel, Übergang einseitig, Übergang einseitig, Länge variabel, Übergang einseitig		<input type="checkbox"/>
8	142-06 Kniegraben an Systemwand	Arme ziehen		Üben- und Übergraben beidseitig Arme, verschob 2-3 Wiederholungen pro Seite, Seriepaare 3 Minuten, mind. 3 Serien		<input type="checkbox"/>
9	142-07 Kniegraben	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
10	142-08 Latzug	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
11	142-09 Latzug	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
12	142-010 Latzug	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
13	142-011 Latzug	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
14	142-04 umgedrehter Kniegraben mit Zusatzlast	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
15	142-05 Kniegraben mit Zusatzlast	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
16	142-06 Latzug	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
17	142-07 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
18	142-08 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
19	142-09 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
20	142-10 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
21	142-11 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
22	142-12 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
23	142-13 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
24	142-14 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
25	142-15 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
26	142-16 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
27	142-17 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
28	142-18 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
29	142-19 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
30	142-20 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
31	142-21 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
32	142-22 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
33	142-23 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
34	142-24 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
35	142-25 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
36	142-26 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
37	142-27 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
38	142-28 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
39	142-29 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
40	142-30 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
41	142-31 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
42	142-32 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
43	142-33 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
44	142-34 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
45	142-35 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
46	142-36 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
47	142-37 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
48	142-38 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
49	142-39 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>
50	142-40 Freiwinkel	Arme ziehen		in Kniegraben einsteigen, Kniegraben oder Footb. Platz o. a.		<input type="checkbox"/>

BEREIT | Jahresplan | Schwerpunkte | Mesozyklus | Kraft&Ausdauer | Technik&Taktik | Regeneration | Kodierung | Methoden | Gewicht&Größe | Wettkämpfe | Auswahl | 70 %

Hier kannst du deine Übungen eingeben. Hier sind bereits Übungen drin, die du aber nach Belieben löschen oder ergänzen kannst. Wenn du neue Übungen eingeben willst, dann füge sie einfach am Ende der Liste ein. Wenn du dann auf die Schaltfläche „Klicken zum Sortieren“ drückst, werden die Übungen nach Nr. geordnet.

Jede Übung soll eine eindeutige Nummer (Spalte A) erhalten. Ich habe mich für eine bestimmte Kodierung entschlossen, die im Tabellenblatt „Kodierung“ zusammengefasst ist. Eingeben muss man nur eine 5-stellige Nummer, die Zwischenstriche werden automatisch gesetzt.

Gib der Übung dann einen eindeutigen Namen.

Ordne jede Übung einer Anforderung zu. Nutze hierfür das Dropdown-Menü dieses Feldes.

In der Spalte Referenz kannst du eine Internetadresse hinterlegen, auf der die Übung beschrieben oder gezeigt wird.

In der Spalte Beschreibung wird die Übung dann noch beschrieben.

Für alle Übungen gibt es Filtermöglichkeiten in der obersten Zeile. Willst du z. B. nur die Übungen im Bereich „Arm ziehen“ anzeigen lassen, um dir einige für dein Training rauszusuchen, dann klick auf die nach unten gerichtete Pfeilspitze neben der Spaltenüberschrift „Anforderung“ und wähle die entsprechende Kategorie. Willst du wieder alle Übungen sehen, dann nutze den Filter wieder und wähle nun „Alle“. VORSICHT: Achte bei der Eingabe von neuen Übungen darauf, dass kein Filter eingeschaltet ist.

Technik&Taktik

Nr.	Übung	Anforderung	Methode	Beschreibung	Referenzen
1	keine Übung	keine	keine	keine Beschreibung	
2	1-01-00 drüber und rauf	Grundtechniken	erproben	an senkrechter oder leicht geneigter Wand zwei Tritte in unterschiedlicher Höhe (ca. 0,5 Meter Höhenunterschied und bis ca. 1 Meter auseinanderliegend) und zwei Griffe in Distanzhöhe suchen. Dann Zielgriff über höherem Tritt ins Visier nehmen. Zielgriff sollte etwa 0,5 Meter höher liegen als stehend erreichbar. Mit leichtem Seitenschwung Gewicht über den höheren Tritt bringen und dann nach oben drücken. Rechte (ggf. auch linke) Hand greift nach Zielgriff. Auf beide Seiten wiederholen. Unterschiedliche Griffhöhen und Tritte ausprobieren.	
3	1-02-00 twist-lock	Grundtechniken	automatisieren	Eine überhängende Route mit möglichst vielen twist locks klettern	
4	1-02-01 Aggriter	Grundtechniken	automatisieren	Eine überhängende Route mit möglichst vielen Aggriter Klettern	
5	1-03-00 rockover	Grundtechniken	automatisieren	Beschreibung	
6	1-04-00 side-pulls	Grundtechniken	automatisieren	Beschreibung	
7	1-04-01 Reverse side-pulls	Grundtechniken	automatisieren	Beschreibung	
8	1-04-02 Tube	Grundtechniken	erproben	Beschreibung	
9	1-05-00 outer flag	Grundtechniken	üben	Beschreibung	
10	1-05-01 rear flag	Grundtechniken	üben	Beschreibung	
11	1-05-02 inner flag	Grundtechniken	automatisieren	Beschreibung	
12	1-06-00 Raistatentest	Grundtechniken	erproben	In einer Route alle möglichen Ruhepunkte und Ruhetechniken (z. B. heelplant, Boding etc.) finden	
13	1-06-00 Bridging	Grundtechniken	üben	In der Halle möglichst viele Ruhepunkte zum Bridging finden	
14	1-06-01 Heel plant	Grundtechniken	üben	In der Halle möglichst viele Ruhepunkte zum Fersenstütz (heelplant) finden	
15	1-06-02 knee bar	Grundtechniken	üben	In der Halle möglichst viele Ruhepunkte zum Knieklemmer (knee bar) finden	
16	1-06-03 Frogging	Grundtechniken	automatisieren	Beschreibung	
17	1-07-00 Match it	Grundtechniken	üben	bei einem mittelschweren Boulder jeden Griff mit beiden Händen greifen	
18	1-08-00 Känguru	Grundtechniken	erproben	von einem Volumen auf das andere springen und dabei ein Bein als Schwungpendel nutzen	
19	1-08-01 Seitensprung	Grundtechniken	üben	von einem Volumen oder guten Tritten seitlich an einen Doppelgriff springen und möglichst kurz auspendeln durch anziehen der Arme	
20	1-08-02 Schrei schna schnaps	Grundtechniken	üben	an zwei Griffen im Überhang hängen (ohne Tritte) und mit dynamischem Kletterzug mit einer Hand an höheren Griff schnappen	
21	1-08-03 Bodenständig abgehoben	Grundtechniken	üben	von der Matte aus schräg nach vorne an zwei Griffen im Überhang springen und sofort Arme anziehen um das Pendeln zu verhindern	
22	1-09-00 Rump	Grundtechniken	erproben	mit Anlauf über Volumen an Griffe springen, dabei den Anlauf durch Rückwärtsgehen "ausmessen"	
23	1-09-01 Stand up	Grundtechniken	üben	mit Anlauf auf Volumen treten und ohne Griffe auf Volumen stehen bleiben, den Anlauf durch Rückwärtsgehen "ausmessen"	
24	1-10-00 Normroute	Grundtechniken	automatisieren	Speedroute schriftlich festhalten und in Etappen wiederholt üben	
25	1-10-01 Speed ungenormt	Grundtechniken	üben	ungenormte Speedroute zunehmend schneller klettern	
26	2-01-00 Ausbouldern	Bewegungsadaptation	erproben	Bewegungsprobleme bei schweren Bouldern planen, besprechen und erproben	
27	2-02-00 Onsight-Klettern	Bewegungsadaptation	üben	Neue Boulder begutachten und dann mit 4 Versuchen oder innerhalb von 5 Minuten durchsteigen	
28	2-02-01 Eine mene meck und du bist	Bewegungs kreativität	erproben	bei leichter Route bei jedem Durchgang einen Griff/Tritt weniger zulassen	
29	3-01-00 Slow Motion	keine	üben	Sehr langsames statisches Bouldern in einfacheren Bouldern und dabei darauf achten, dass der KSP immer möglichst nahe über den Füßen (area of support) liegt, so dass die Hände maximal entspannt werden. CgV Videanalyse nutzen	
30	3-01-01 Schiefensten	Körperstatik	üben	schwere Routen, die man geschafft hat in Einzelleistungen zerlegen und jeden Teil technisch optimieren, ggf. mit Videanalyse	
31	3-01-02 KSP-Traversen	Körperstatik	üben	an schlechten Griffen in der Systemwand traversieren und dabei immer bei stabilem Gleichgewicht kontrolliert und langsam Umfragen. 3 Traversen pro Richtung, jeweils 2 Minuten Pause zwischen den Traversen	
32	3-01-03 statischapathisch	Körperstatik	üben	leicht/mittelschwere Routen so klettern, dass vor jedem Zug eine möglichst körperstatisch optimale Position eingenommen wird.	

Dieses Tabellenblatt funktioniert analog zum Tabellenblatt Kraft&Ausdauer. Zusätzlich sind hier noch die Methoden fest zugeordnet. Näheres zu den Methoden findest du auf dem Tabellenblatt „Methoden“.

Regeneration

Nr.	Übung	Beschreibung	Referenz
1	keine Regeneration		
2	1-01-00 leichte Rollen klettern		
3	1-02-00 Ergometer		
4	2-01-00 Autogenes Training mit Anweisungen		
5	2-02-00 Progressives Muskelrelaxation mit Anweisungen		
6	2-03-00 Atementspannung		
7	3-01-00 Oberkörpermassage		
8	3-02-00 Luftstrahlbad		
9	3-03-00 Vibrationsmassage		
10	4-01-00 Saunieren		
11	4-02-00 Entzündungsbod		
12	4-03-00 Infrarotbehandlung		
13	4-04-00 Wechseldusche		
14	5-01-00 EMS-Anwendung		
15	5-02-00 Tens-Anwendung		

Hier können mit entsprechender Kodierung Regenerationsmaßnahmen eingetragen werden, die dann in der Planung zur Verfügung stehen.

Kodierung

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1			Technik & Taktik			Regeneration & Ausgleich					Prävention & Beweglichkeit					
2	1-xx-xx	Arme ziehen	1-xx-xx	Grundtechniken	1-xx-xx	Kompensationstraining					Rückwärtige Oberschenkelmuskulatur					
3	1-01-xx	integrierte Übungen Arme ziehen	1-01-xx	Dübelauf	1-01-xx	spezifisches Kompensationstraining					Vordere Oberschenkelmuskulatur					
4	1-02-xx	Ziehen von oben	1-02-xx	Side on	1-02-xx	unspezifisches Kompensationstraining					Innenmuskeln des Oberschenkels					
5	1-03-xx	Arme ziehen von vorn	1-03-xx	Rückover & Mantle	2-xx-xx	Entspannung					Brustkorb vorne					
6	2-xx-xx	Finger halten	1-04-xx	Side pull	2-01-xx	autogenes Training					Halbbereich					
7	2-01-xx	integrierte Übungen Finger halten Ausdauer	1-05-xx	Flagging	2-02-xx	Progressive Muskelrelaxation					Bauch					
8	2-02-xx	mit hängenden Fingern halten	1-06-xx	Ruhepositionen	2-03-xx	Atementspannung					Gesäßmuskeln und Außenrotatoren					
9	2-03-xx	Zangengriff halten	1-07-xx	Matching	3-xx-xx	Massage					Wadenbereich					
10	2-04-xx	Sloper halten	1-08-xx	Sprünge & Dynamos	3-01-xx	Handmassage										
11	2-05-xx	mit aufgestellten Fingern halten	1-09-xx	Rump	3-02-xx	Druckstrahlmassage										
12	3-xx-xx	Schultern stabilisieren	1-10-xx	Spinediäten	3-03-xx	Vibrationsmassage										
13	3-01-xx	integrierte Übungen Schultern stabilisieren	2-xx-xx	Bewegungsdaption	4-xx-xx	Wärme/Kälte-Anwendung										
14	3-02-xx	vordere Schulter	2-01-xx	Ausbouldern	4-01-xx	Sauna										
15	3-03-xx	obere Schulter	2-02-xx	Onsight	4-02-xx	Entmüdungsbad										
16	3-04-xx	hintere Schulter	3-xx-xx	Körperstatik	4-03-xx	lokale Wärmebehandlung										
17	3-05-xx	Außenrotatoren	3-01-xx	Balance	4-04-xx	Wechselduschen										
18	3-06-xx	Innenrotatoren	3-02-xx	Andruck	5-xx-xx	Elektrische Stimulation										
19	4-xx-xx	Körper spannen	4-xx-xx	Bewegungsdynamik	5-01-xx	EMS										
20	4-01-xx	integrierte Übungen Körper spannen	4-01-xx	Beinstrecken	5-02-xx	TENS										
21	4-02-xx	Körperspannung vorne	4-02-xx	Hüftschrung												
22	4-03-xx	Körperspannung hinten	4-03-xx	Hüftimpuls												
23	4-04-xx	Körperspannung seitlich	4-04-xx	Kopfimpuls												
24	4-05-xx	Körper gegendrehen	4-05-xx	Rumpfhebung												
25	5-xx-xx	Beinbedrücken	4-06-xx	Diskusschwung												
26	5-01-xx	integrierte Übungen Beine drücken	5-xx-xx	Reisourcenmanagement												
27	5-02-xx	Beine durchdrücken	5-01-xx	Geschwindigkeit												
28	5-03-xx	Fuß drücken	5-02-xx	Ruhen												
29	6-xx-xx	Arme drücken	5-03-xx	Armung												
30	6-01-xx	integrierte Übungen Arme drücken	5-04-xx	Ausschütteln												
31	6-02-xx	Arm drücken nach unten	6-xx-xx	Koordination												
32	6-03-xx	Arm drücken nach vorne	6-01-xx	Gleichgewicht												
33	6-04-xx	Arme drücken nach innen	6-02-xx	Orientierung												
34	7-xx-xx	Arme beugen	6-03-xx	Kopplung												
35	7-01-xx	integrierte Übungen Arme beugen	7-xx-xx	Handtechnik												
36	7-02-xx	Arme beugen	7-01-xx	präzises Greifen												
37	8-xx-xx	neu	7-02-xx	Grifftechniken												
38			8-xx-xx	Armtechnik												
39			8-01-xx	langer Arm												
40			8-02-xx	safer Arm												
41			9-xx-xx	Fußtechnik												
42			9-01-xx	präzises Treten												
43			9-02-xx	Hooken												
44			9-03-xx	Fußwechsel												
45			10-xx-xx	Vorstellungsregulation												
46			10-01-xx	Dokumentation												
47			10-02-xx	Kino												
48			10-03-xx	Körpermoose												
49			11-xx-xx	Mentale Kontrolltechnik												
50			11-01-xx	Motivation und Wille												
51			11-02-xx	Spannungsregulation												
52			11-03-xx	Aufmerksamkeit und Konzentration												

Ich habe versucht, die Anforderungen an Kraft und Ausdauer und an Technik und Taktik zu systematisieren. An dieser Systematik arbeite ich immer wieder, d. h. das letzte Wort ist hier noch lange nicht gesprochen.

Methoden

Auf dem Tabellenblatt Methoden sind die gängigen Trainingsmethoden kurz beschrieben. Dabei habe ich die Methoden im Kraft & Ausdauerbereich farblich drei Bereichen zugeordnet:

- Rot = Maximal- und Schnellkraft
- Grün = anaerobe Ausdauerkraft (Muskel übersäuert zusehend, z. B. gehen Arme zu)
- Gelb = aerobe Ausdauerkraft (Muskel kann bis zur Ermüdung die Bewegung wiederholen, keine Übersäuerung)

Diese Trainingsmethoden und Bereiche sind nicht klar gegen einander abzugrenzen, sondern gehen fließend ineinander über. Insofern sind auch die Angaben zur Durchführung nur Anhaltspunkte und keine in Stein gemeißelten Regeln.

Bei Technik&Taktik unterscheide ich zwischen vier unterschiedlichen Ansätzen:

- Anschauen ist der erste Schritt beim Lernen. Dabei soll ein Bild entstehen, wie eine Bewegung/Handlung ausgeführt wird. Diese Anschauen kann der Trainer, ein Trainingspartner, ein Video etc. geben.
- Erprobung ist der Weg zum ersten geglückten Versuch.
- Übung ist die Wiederholung des Versuchs mit dem Ziel, die Bewegung/Handlung relativ sicher ausführen zu können
- Ein sehr häufiges Wiederholen der Bewegung/Handlung, so dass diese "im Schlaf" beherrscht wird und man sich auf anderes konzentrieren kann

Grundsätzlich durchlaufen alle Lernprozesse diese vier Stadien. Oft ist der Schritt, etwas Neues zu erproben nicht leicht. Man begibt sich in den Bereich der Unsicherheit, wirkt wenig souverän, vielleicht sogar tölpelhaft. Noch schlimmer ist es, wenn Leute dabei zuschauen. ABER: Erproben ist der erste notwendige Schritt der Weiterentwicklung. Ohne geht es nicht!

Neu habe ich auch die grundsätzlichen Methoden des Dehnens eingefügt.

Auswahl

Excel_Trainingsplanung Download 1 (Kompatibilitätsmodus) - Excel

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Trainingsorte	Trainingskontexte	Anforderung Kraft&Ausdauer	Methoden Kraft&Ausdauer	Anforderung Technik&Koordination	Methoden Technik&Koordination			
2	kein	Regenerationstag	keine Anforderung	keine	keine	keine			
3	Alpina	Training alleine	Arme ziehen	HIT - Hochintensitätstraining	Grundtechniken	anschauen			
4	Greifhaus	Einzelcoaching	Finger halten	ik-Methode	Bewegungsadaption	erproben			
5	escaladrom	Stützpunkttraining	Schultern stabilisieren	Maximalkrafttraining	Körperstatik	üben			
6	Roox	Trainingsfahrt	Körper spannen	Hypertrophiemethode	Bewegungsdynamik	automatisieren			
7	Nordwandhalle	Wettkampf	Beine drücken	Pyramidentraining	Ressourcenmanagement				
8	zu Hause	ND Kader	Arme drücken	russisches Leitertraining	Koordination				
9	Frankensaura		Arme beugen	Schnellkrafttraining	Handtechniken				
10	Wettkampfort		neu	Intervallmethode	Armtechniken				
11	Vertical World (Kassel)			Isometrisches Training	Fußtechniken				
12	No Limit (Leipzig)			Wiederholungsmethode	Vorstellungsregulation				
13	Kraftwerk (Lüneburg)			Dauermethode	Mentale Kontrollechniken				
14	Urban Ape (Lübeck)				Wettkampfvorbereitung				
15	Kletterfabrik (Köln)								
16	DAV Kletterhalle Berlin								
17	DAV Kletterwand Braunschweig								
18	DAV Kletterhalle Kassel								
19	München Königsplatz								
20	Neo-Um								
21	Flashh (Hamburg)								
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									
45									

BEREIT

Auf diesem Tabellenblatt kannst du Trainingsorte, Trainingskontexte (z. B. Wettkampfgruppe oder Stützpunkttraining) und die Trainingsmethoden im Bereich Kraft&Ausdauer (siehe Tabellenblatt „Methoden“ eingeben, die dann im Dropdownmenü in der Trainingsplanung zur Verfügung stehen.

Hier kannst du – falls du welche machst – deine Wettkämpfe eintragen.