

## **Trainingsschema**

Dit training schema werkt in periodes van 6 weken, dus precies genoeg tijd om je niveau te verhogen voor de alpen! Het bestaat uit twee onderdelen: DUUR en KRACHT. Het belangrijkste aan dit schema is consistentie en structuur. Je moet twee keer per week klimmen, wil je vooruitgang zien. Één keer per week het uitvoeren van de training en één keer voor het plezier.

### DUUR

**Belangrijk:** Tijdens deze training klim je op je niveau en worden er geen moeilijke routes geklommen! Laat je dus niet omhoog trekken door je klimpartner.

Het idee achter deze training is dat je langer klimgrepen vast kunt houden en uiteindelijk dus langer achter elkaar, zonder te verzuren, kunt klimmen. De bedoeling is dat je tijdens deze trainingen wél verzuurd. Gebeurt dit niet, dan doe je het niet goed! Alle routes moeten achter elkaar geklommen worden, zonder een pauze. Het is dus handig dat je dit met een trainingspartner doet die hier geduld voor heeft.

Het is nuttig om jezelf doelen te stellen bij deze DUURtraining. Je hebt bijvoorbeeld als einddoel (stel je klimt 6b) om 5 keer een 5c achter elkaar in de overhang te kunnen klimmen.

#### Voorbeeld 1:

Stel je klimt maximaal 6b, dan ziet je training schema er zo uit:

Week 1: 5b, 5c, 6a, 5c, 5b

Week 2: 5b, 5c, 6a, 5c, 5c, 5b

Week 3: 5c, 5b, 5c, 5b, 5c, 5b

Week 4: 6a, 5c, 5b, 5c, 5b, 6a

Week 5: 5c, 5c, 5c, 5c

Week 6: 5c, 5c, 5c, 5c, 5c

Deze series doe je dan 3 keer per trainingsdag. Pas op blessures, dus het is belangrijk dat je eerst warm klimt. Mocht je tijdens het trainen ontdekken dat je je doelen te moeilijk/te makkelijk hebt gemaakt, pas deze dan gewoon aan.

**Het idee is dat je na de training verzuurd bent. Wat niet de bedoeling is dat iedereen op eens gaat laten zien wat ze wel allemaal niet kunnen. Zo loop je blessures op!**

### KRACHT

Dit is het tweede deel van het training schema. Hier komen we over drie weken weer op terug, om te zorgen dat jullie niet te hard van stapel lopen.

Heb je vragen? Stel ze gerust! Succes!

Sibren: [sibrendemeijer@gmail.com](mailto:sibrendemeijer@gmail.com)

Megan: [ab-actis@usac.climbing.nl](mailto:ab-actis@usac.climbing.nl)

Voorbeelden van Sibrens trainingschema:

**DUUR:**

Doel: 6x 6b of 5c/6b/6c/6b/5c achter elkaar kunnen klimmen.

Aan het begin van de week bekijken welke routes je gaat gebruiken voor je training.

Vergeet niet de warming up en cooling down!

	<b>Week 1</b>	<b>Week 2</b>	<b>Week 3</b>	<b>Week 4</b>
Training 1	4 x achter elkaar 5c/6a/6b	4 x 6a 6 x 5c	Pyramide 5c/6a/6b/6a/5c	Doel uitproberen
Training 2	5 x achter elkaar 5c/6a/6b	4 x 6a 6 x 5c	Pyramide 5c/6a/6b/6a/5c	Leuk klimmen
Training 3	6 x achter elkaar 5c/6a/6b	Leuk klimmen	Leuk klimmen	Doel halen