

# Trainingsplan

Woche	Datum	Schwerpunkt	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Woche		Hype 1							
2. Woche		Hype 2							
3. Woche		Hype 3							
4. Woche		Hype 4							
5. Woche		Hype 5							
6. Woche		Hype 6							
7. Woche		IK 1							
8. Woche		IK 2							
9. Woche		IK 3							
10. Woche		IK 4							
11. Woche		KA 1							
12. Woche		KA 2							
13. Woche		KA 3							
14. Woche		KA 4							

## Abkürzungen:

B = Bouldern

K = Klettern

FB = Fingerboard

CB = Campusboard

KS = Körperspannung (Hangwaage, Crunches, Liegestütze, ...)

AT = Ausgleichstraining

S = Stretching