



Trainingsgestaltung 2

Kletterst du schon seit einiger Zeit und möchtest dein Kletterniveau steigern? Sind dir die Begriffe Periodisierung, Muskelaufbautraining, Campusboard, etc. bis jetzt noch fremd und du möchtest Einblick in die Trainingslehre im Sportklettern gewinnen? Dann sind diese zwei lehrreiche Kursabende genau das Richtige für dich.

Kursdaten	02.12. und 16.12.2018 Dauer: 2 Abende
Kursart	INDOOR/HALLEN Technik
Kurstufe	3
Organisierende Gruppe	Stammsektion Aktive
Kursziele	Mit den erworbenen Kenntnissen über die Trainingslehre im Sportklettern, verfügst du über das nötige Wissen, dein Training strukturierter, abwechslungsreicher, effizienter und zielorientierter zu gestalten.
Kursinhalte	Austausch der bisher gemachten Trainingserfahrungen, kennenlernen der elementarsten Trainingszusammenhänge in Theorie und Praxis, Absolvierung von 2 exemplarischen Trainings an der Boulder- und Kletterwand.
Voraussetzungen	Regelmässiges Training, Beherrschen der Sicherungstechnik und Kletterniveau von mind. 6a in der Halle, Mitglied des SAC Pilatus, ab 14 Jahre.
Kursort	Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4
Kursleitung	Cupic Marko
Preis/Leistungen	Erwachsene CHF 90.- und Jugendliche CHF 70.-, inkl. Halleneintritt, exkl. Mietmaterial.
Anmeldung	spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
Material	Kletterausrüstung inkl. Seil
Zeit und Treffpunkt	18.45 Uhr Kletterhalle Pilatus Indoor/D4