



Trainingsgestaltung 2

Neben Technik, Taktik und Psyche bildet die konditionelle Fähigkeit einen sehr wichtigen Aspekt deiner Kletterleistung. Trainierst du regelmässig und kletterst du schon seit einiger Zeit? Möchtest du dein Kletterniveau steigern? Sind dir die Begriffe NLP, Maximalkraft, 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	02.02. und 09.02.2020 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. In diesem Kurs liegt der Fokus klar auf der Verbesserung deiner konditionellen Fähigkeiten.
Voraussetzungen	Der Kurs macht vor allem Sinn, wenn du regelmässig (mind. 2x/Woche) trainierst, bereits ein paar Jahre Klettererfahrung hast und bereit bist an den beiden Kursabenden über dich hinauszuwachsen. 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 100.-, Jugendliche CHF 80.- Halleneintritt ist im Kurspreis inbegriffen, Mietmaterial muss selber bezahlt werden
Anmeldung	Online oder 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 - 21:30 Uhr, Kletterhalle Pilatus Indoor / D4
Weiteres	Koordination / Rückfragen: Lisbeth Zingg E-Mail lizi(at)datazug.ch P 041 450 14 09