



# 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.**

<b>Kursdaten</b>	12.11. und 19.11.2017 Dauer: 2 Abende
<b>Kursart</b>	INDOOR/HALLEN Technik
<b>Kurstufe</b>	3
<b>Organisierende Gruppe</b>	Stammsektion Aktive
<b>Kursziele</b>	Mit den erworbenen Kenntnissen über die Trainingslehre im Sportklettern, verfügst du über das nötige Wissen, dein Training strukturierter, abwechslungsreicher, effizienter und zielorientierter zu gestalten.
<b>Kursinhalte</b>	Austausch der bisher gemachten Trainingserfahrungen, kennenlernen der elementarsten Trainingszusammenhänge in Theorie und Praxis, Absolvierung von 2 exemplarischen Trainings an der Boulder- und Kletterwand.
<b>Voraussetzungen</b>	Regelmässiges Training, Beherrschen der Sicherungstechnik und Kletterniveau von mind. 6a in der Halle, Mitglied des SAC Pilatus, ab 14 Jahre.
<b>Kursort</b>	PILATUS INDOOR
<b>Kursleitung</b>	Marko Cupic
<b>Preis/Leistungen</b>	Erwachsene CHF 70.- und Jugendliche CHF 50.-, inkl. Halleneintritt, exkl. Mietmaterial.
<b>Anmeldung</b>	spätestens eine Woche vor dem Kurs mit: Name, Adresse, Jahrgang und Mitglied-Nummer an Elisabeth Zingg. E-Mail: lizi@datazug.ch
<b>Material</b>	Kletterausrüstung inkl. Seil