

Trainingsplan

	Winter	Frühling	Sommer
Wochenplan	Hallenklettern	Fels- / Hallenklettern	Felsklettern
		Joggen	
	Bergkondition (500 hm / Std.)	Bergkondition (600 hm / Std.)	Bergkondition (600 hm / Std.)
	Krafttraining	Krafttraining	Krafttraining