

Sportklettern: Trainingshinweise

Die Abfolge der einzelnen Trainingsschwerpunkte erfolgt bei jeder Zielgruppe immer nach dem gleichen Schema, wenn auch mit unterschiedlicher Gewichtung der einzelnen Phasen. Das folgende Hilfsmittel soll helfen das Klettertraining sinnvoll zu strukturieren.

Trainingshinweise

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrüst



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO