



Training

Grundstruktur des Trainings

Der erste Schritt bildet bei mir immer eine Analyse. Ohne diese kann ich mein Training nicht für mein Ziel ausrichten. Zu der Analyse gehören 5 Punkte.

- Zieldefinition: Was will ich erreichen?
- Schwachstellenanalyse: bei der Analyse musst du ganz ehrlich mit dir sein. Hier kann dir auch ein externer Beobachter helfen. Folgenden Fragen kannst du dir stellen. Was kann ich? Was brauche ich für meine Ziele? Wo sind die größten Lücken?
- Auswahl der geeigneten Trainingsmethoden
- Konsequente Durchführung
- Kontrolle, ob Ziele erreicht wurden – evtl. Anpassungen der Schwerpunkte und Methoden

Training für Hochtouren

- die Art der Tour (Eisklettern, Klettern, Hochtour, Ausbildungskurs, etc.)
- die Dauer der Tour
- die Intensität der Tour
- die Schwierigkeit der Tour



Trainingsphasen

- Regenerationsphase
- Übergangsphase
- Basisphase
- Spezifische Phase
- Tourenphase

Trainingsrichtlinien

- Spezifisch trainieren
- Funktionell trainieren
- Allmählich steigern
- Genug Regenerationszeit einplanen

Trainierte Psyche

- Was will ich?
- Was ist es mir wert?
- Was kann passieren?
- Was kann ich dagegen tun?
- Was darf/will ich wagen?



Die Faktoren für ein langfristiges Training

- Motivation – Erwarte den Erfolg, nicht den Misserfolg. Formuliere deine Ziele positiv
- Verbissenheit – Scheitern ist ok. Aus den Fehlern darfst du lernen
- Ehrlichkeit – Höre auf deinen Bauch als Warner
- Systematische Desensibilisierung – Setze dich deiner Angst aus
- Konzentrationsübungen – Ruhiges und tiefes Atmen in Kombination mit Yogaübungen bilden eine gute Grundlage
- Beruhigungsreflex – lächle innerlich, atme tief und rund und entspanne Kiefer, Zunge und Schulter. Mit der Übung kannst du zitterige Knie vermeiden