

Intervaltraining voor klimmen

Lichte variant voor duurkracht

- ±28 bew/2:30 min, 3 min rust, 4x, 2x per training

0:00	klimmers A	waarschuwen vooraf: 5, 4, 3, 2, 1 en bij halverwege, nog 45, halve minuut, 20 en 10, 9, 8 etc.
2:30		
2:45	klimmers B	
5:15		
5:30	klimmers A	
8:00		
8:15	klimmers B	
10:45		
11:00	klimmers A	
13:30		
13:45	klimmers B	
16:15		
16:30	klimmers A	
19:00		
19:15	klimmers B	
21:45		

Zwaardere variant voor uithoudingsvermogen

- ±7 bew/30 sec, 30 sec schudden, 8x, 2x per training

Interval résistance, hoge intensiteit

- 25 à 30 bew in 1½ à 2 minuten, 6 minuten totaal (herh + rust), 4 x, 2x per training (rondje liefst op eindigen)

Interval bouldercircuits, uithoudingsvermogen/fitheid

- Vrij makkelijke bouldercircuits zoeken. 2 à 3 sets van 8 à 10 boulders. Rusttijd is klimtijd, ongeveer 4 minuten, 2x per training