

## **Trappetjes: klim-krachttraining**

Krachttraining voor het klimmen begint bij simpel en efficiënt. Een basis kan gelegd worden door trappetjes te klimmen, waarbij steeds ongeveer dezelfde beweging aan ongeveer dezelfde greep gemaakt wordt. In dit document beschrijf ik een trappetje dat heel geschikt is voor dit soort training.

### **De blokjes**

Het trappetje bestaat uit blokjes (vurenhout is goed genoeg) van ongeveer 27 mm dik en 110 mm breed geplaatst op een overhang van 30°.

Op een wand met een dubbel raster van 20 cm kun je ze 50 cm opzij en omhoog ten opzichte van elkaar plaatsen, 40 cm kan ook en is iets makkelijker. Op een wand met een enkel raster van 15 cm kun je ze het best 45 cm opzij en omhoog ten opzichte van elkaar plaatsen.

Een zwaardere variant is plaatsen van de blokjes in een wand van 45°, waarbij de randjes in een hoek van 15° gezaagd zijn.

### **Het gebruik**

Klim gewoon omhoog en maak het aantal passen vol door naar beneden te springen en gelijk weer onderaan te beginnen. Klim altijd diagonaal (linkerhand-rechtervoet, rechterhand-linkervoet).

Veel klimmers werken bij krachttraining met weinig herhalingen (tot 4). Voor krachtopbouw op langere termijn zijn meer herhalingen nodig (4 tot 12, voor de beter getrainden 4 tot 10 of 4 tot 8).

De zwaarte kan gevarieerd worden door de grepen arqué met duim te pakken, met duim aan de zijkant, of semi-arqué zonder duim. Semi-arqué is het best.

Hieronder staan twee links naar theorie over klim-krachttraining. De trappetjes zijn verwant aan het Duitse "Systemtraining".

<http://www.nicros.com/New Training Center/Finger Training Theory.shtml>

<http://www.klettertraining.de/Konditraining/systemtraining.html>

Veel trainingsplezier,

Jan Martin Roelofs