

Level 1/1			crossboXsports				Trainingseinheit			
1. exzentrische Wiederholung										
Satz	Wdh	Pause [s]	1	2	3	4				
1	6	60								
2	6	60								
3	6	60								
2. Halten in der unteren Klimmzugposition										
Satz	Haltezeit [s]	Pause [s]								
1	10	30								
2	10	30								
3	10	30								

Level 1/2			crossboXsports				Trainingseinheit			
1. exzentrische Wiederholung										
Satz	Wdh	Pause [s]	1	2	3	4				
1	8	60								
2	8	60								
3	8	60								
2. Halten in der unteren Klimmzugposition										
Satz	Haltezeit [s]	Pause [s]								
1	12	30								
2	12	30								
3	12	30								

Level 1/3			crossboXsports				Trainingseinheit			
1. exzentrische Wiederholung										
Satz	Wdh	Pause [s]	1	2	3	4				
1	10	60								
2	10	60								
3	10	60								
2. Halten in der unteren Klimmzugposition										
Satz	Haltezeit [s]	Pause [s]								
1	14	30								
2	14	30								
3	14	30								