

Level 2/3			crossboXsports			
1a. exzentrische Wiederholung [4s]			Trainingseinheit			
Satz	Wdh	Pause [s]	1	2	3	4
1	8	60				
2	8	60				
1b. exzentrische Wiederholung [3s]						
Satz	Wdh	Pause [s]	1	2	3	4
1	8	60				
2	8	60				
2. Halten in der unteren Klimmzugposition						
Satz	Haltezeit [s]	Pause [s]				
1	20	30				
2	20	30				
3	20	30				

Level 2/4			crossboXsports			
1. exzentrische Wiederholung [4s]			Trainingseinheit			
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	20	30				
2	20	30				
3	20	30				