Стандартная тренировка может выглядеть так:

Разминка, растяжка.

Отжимания от пола, ноги на возвышенности узко и широко — четыре подхода по 10 раз.

Подтягивание на перекладине узким и широким хватом по 10 раз — четыре подхода (два узким и два широким).

«Пистолетик» — два подхода по 10 раз.

Висы на зацепах — на покатых, дырочках, малых активниках (виды зацепов) — по два подхода на каждый вис, отдых равен времени виса.

Рукоход на зацепах по шесть перехватов — пять рукоходов, отдых по 2 минуты.

Лазанье. Боулдеринг (вид скалолазания без верёвки) — не менее часа, перерывов получается мало.

Заминка. Подтягивание на зацепах. Пять парных зацепов по пять подтягиваний на каждой паре, отдых по 5–7 секунд между подтягиваниями — это один круг. Обычно выполняется четыре таких круга. Отдых между кругами — 2 минуты.

Пресс. Лёжа сгибаем туловище, не отрывая поясницы от пола, — 20 повторений. Нижний пресс — подъём ног, 20 повторений. Выполняется три подхода.

Ещё есть кампус (тренировочная площадка), где скалолаз проводит много времени. Там можно подтягиваться, висеть, лазить — в общем, найти массу занятий.