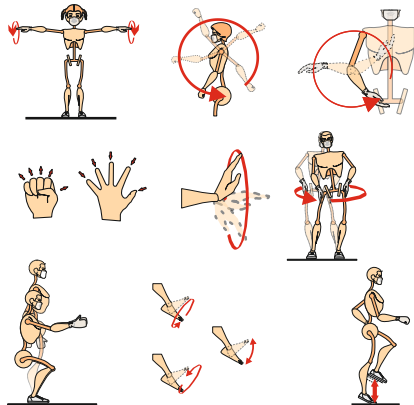

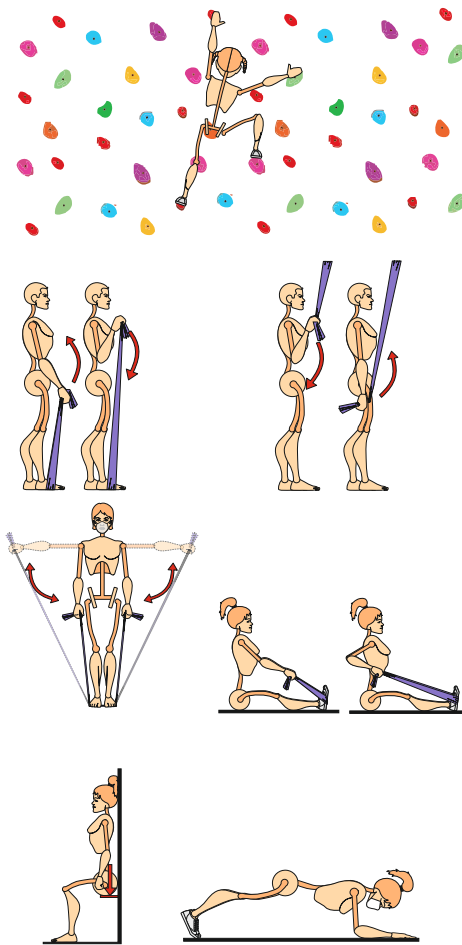
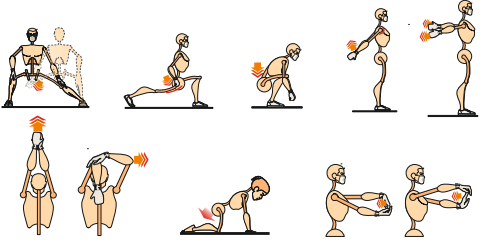


|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <b>OBJETIVOS</b>                       | -Resistencia y condición física general<br>-Adaptación al entrenamiento y tonificación musculatura general (para evitar lesiones)  |  |   |   |
| <b>CONTENIDOS</b>                      | -Mejora de la resistencia en la escalada<br>-Adaptación al cuerpo para escalar   |  |   |   |
| <b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>              | Iniciación, Intermedio, Alto   |  | <b>DURACIÓN (minutos)</b>   | 55 minutos,   |
| <b>PARTES DE LA SESIÓN</b>             | <b>DOSIS/CARGA</b>   | <b>EJERCICIOS</b>  | <b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>   | <b>MATERIAL</b>   |
| <b>CALENTAMIENTO</b><br>(10 minutos)   | De 10/15 repeticiones por ejercicio y 45" de trote estático.   | <p>Movilidad articular:</p> <p>Brazos, ábrelos bien y realiza movimientos giratorios hacia delante y hacia atrás. También puedes alternar los brazos y acabar realizando rotaciones con los hombros y codos.</p> <p>Dedos y muñeca, .abrir estirando los dedos y cerrar relajándolos, rotaciones de muñeca.</p> <p>Core, separando las piernas, pon las manos en la cintura y flexiona las rodillas un poco. En esta posición, realiza movimientos circulares y laterales de cintura.</p> <p>Piernas, realiza unas cuantas sentadillas .</p> <p>Tobillo, gira los pies a la derecha y a la izquierda y muévelos arriba y abajo.</p> <p>Elevación suave de F.C, con un trote estático.</p>  |   | Zapatillas y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.                             |
| <b>PARTE PRINCIPAL</b><br>(28 minutos) | <p>Ejercicio 1<br/>Básico: 3(15Mov Der30"relax15Mov Izq30"relax)<br/>Intermedio: 3(22Mov Der30"relax22Mov Izq30"relax)<br/>Avanzado: 3(30Mov Der30"relax30Mov Izq30"relax)</p> <p>Ejercicio 2<br/>Básico :<br/>30"/30"relax<br/>1' / 1' relax<br/>1' / 1' relas<br/>30"/ 30" relax<br/>Intermedio :<br/>1' / 1' relax<br/>1'30"/1'30"relax<br/>1'30"/1'30"relax<br/>1' / 1' relax<br/>Avanzado:<br/>1'30"/1'30"relax<br/>2' / 2' relax<br/>2' / 2' relax<br/>1' 30"/1'30"relax</p> <p>Ejercicio 3<br/>Básico:<br/>a)3(15 repet)30" relax<br/>b)3(15")30"relax<br/>c)3(15")30"relax<br/>Intermedio:<br/>a)3(30repet)30"relax<br/>b)3(30")30"relax<br/>c)3(30")30"relax<br/>Avanzado:<br/>a)4(30repet)30"relax<br/>b)4(30")30"relax<br/>c)4(30")30"relax</p> | <p><u>Trabajo de resistencia:</u></p> <p><b>Básico:</b> (En panel vertical)<br/>1).- Escalamos en travesía. Movimientos de manos a derecha + recuperación + movimientos izquierda + recuperación.<br/>2).- Escalamos y descansamos el mismo tiempo.</p> <p>Condición física general:<br/>3).- Con bandas elásticas, trabajamos<br/>a)Bíceps /tríceps /hombro /remo.<br/>b)Sentadillas isométricas(apoyando la espalda en una pared) a 90º.<br/>c)Core (planchas).</p> <p><b>Intermedio:</b> (En panel vertical)<br/>1)Igual que el básico, con + Mov.<br/>2)Igual que en el básico, con tiempos diferentes.<br/>3)Igual que el básico, con tiempos diferentes.</p> <p><b>Avanzado:</b> (En panel con un poco de inclinación 15/20 %)<br/>1)Igual que el básico, con + Mov.<br/>2) Igual que en el básico, con tiempos diferentes y el panel 15/20% inclinación.<br/>3) Igual que el básico, con tiempos diferentes.</p> <p style="text-align: center;"> <br/>             (Sensación de esfuerzo 6/7 sobre 10)         </p> |  | <p>-Rocódromo (instalación).<br/>-Pies de gato.<br/>-Magnesio líquido.<br/>-Bandas elásticas.</p> |

|  |   |   |  |                |
|--|---|---|--|----------------|
| <p><b>VUELTA A LA CALMA</b><br/>(10 minutos)</p> | <p>15"/30"(seg)<br/>X estiramiento<br/>(sin rebotes)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aductores</li> <li>-Psoas</li> <li>-Espalda y glúteo</li> <li>-Hombros</li> <li>-Dorsal</li> <li>-Triceps</li> <li>-Bíceps y antebrazo</li> <li>-Pectoral</li> <li>-Muñecas y dedos.</li> </ul> |  | <p>Ninguno</p> |
| <p><b>AUTOEVALUACIÓN</b></p>                     | <p>¿Escalas con el brazo en extensión o en flexión constante?<br/>Mientras el brazo este sin movimiento, es conveniente llevar el brazo en extensión para economizar la energía y solo flexionarlo a la hora de realizar el movimiento.</p> |   |  |                |
| <p><b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b></p>    | <p>¿Aguantas la intensidad de la sesión?<br/>¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo?</p>   |   |  |                |