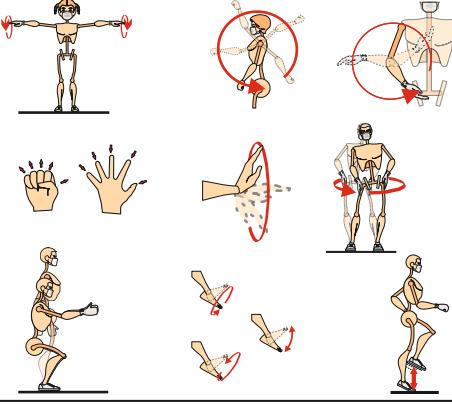
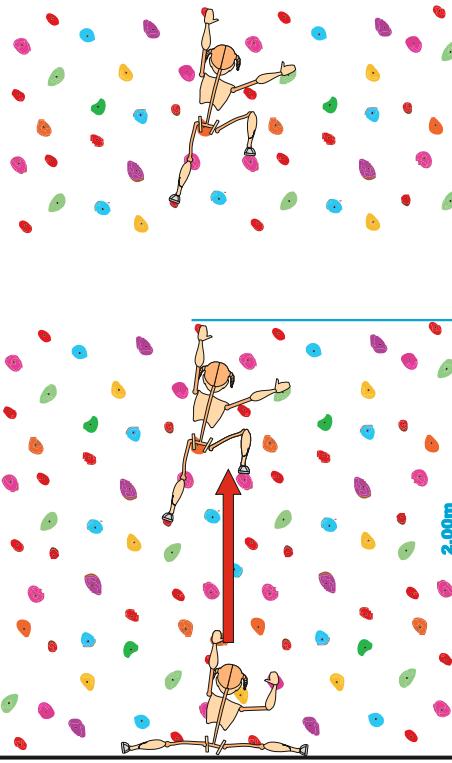
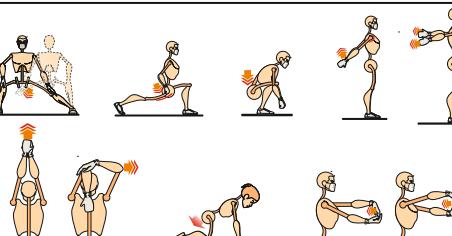


OBJETIVOS	-Resistencia y condición física general -Adaptación al entrenamiento y tonificación musculatura general (para evitar lesiones)			
CONTENIDOS	-Mejora de la resistencia en la escalada -Adaptación al cuerpo para escalar			
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto	DURACIÓN (minutos)	40 minutos,	
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	
CALENTAMIENTO (10 minutos)	De 10/15 repeticiones por ejercicio y 45" de trote estático.	<p>Movilidad articular:</p> <p>Brazos, abrelos 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.
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	<p>Ejercicio 1</p> <p>Básico: 3(10Mov Der30"relax10Mov Izq30"relax)</p> <p>Intermedio:3(18Mov Der30"relax18Mov Izq30"relax)</p> <p>Avanzado: 3(25Mov Der30"relax25Mov Izq30"relax)</p> <p>Ejercicio 2 (mismo tiempo de trabajo y de descanso)</p> <p>Básico :</p> <p>15"(seg) subiendo y bajando/15" (seg) relax</p> <p>30" / 30" relax</p> <p>30" / 30" relax</p> <p>15" / 15" relax</p> <p>Intermedio :</p> <p>30" / 30"</p> <p>45" / 45"</p> <p>45" / 45"</p> <p>30" / 30"</p> <p>Avanzado:</p> <p>45" / 45"</p> <p>65" / 65"</p> <p>65" / 65"</p> <p>45" / 45"</p> <p>Ejercicio 3</p> <p>3 bloques fáciles (8/10 Mov) a modo lúdico.</p>	<p>Trabajo de resistencia:</p> <p>Básico: (En panel vertical)</p> <p>1)Escalamos en travesía. Movimientos de manos a derecha + recuperación + movimientos izquierda + recuperación.</p> <p>2)Desde sentado, escalar hacia arriba (no + de 2m) y destrepar al punto de partida sin llegar a bajarse del panel, tocando con una mano el suelo (ir alternando mano).</p> <p>3)Bloque largo (8/10 Mov)</p> <p>Intermedio: (En panel vertical)</p> <p>1) Igual que en el básico, con + Mov</p> <p>2)Igual que en el básico, con tiempos diferentes.</p> <p>3)Bloque largo (8/10 Mov)</p> <p>Avanzado: (En panel con un poco de inclinación 15/20 %)</p> <p>1)Igual que el básico, con + Mov</p> <p>2) Igual que en el básico, con tiempos diferentes y el panel 15/20% inclinación.</p> <p>3)Bloque largo</p> <p></p> <p>(Sensación de esfuerzo 6/7 sobre 10)</p>		-Rocódromo (instalación). -Pies de gato. -Magnesio líquido.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	15"/30"(seg) X estiramiento (sin rebotes)	<ul style="list-style-type: none"> -Aductores -Psoas -Espalda y glúteo -Hombros -Dorsal -Tríceps -Bíceps y antebrazo -Pectoral -Muñecas y dedos. 		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN	<p>¿Escalas con el brazo en extensión o en flexión constante? 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>
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<p>¿Aguantas la intensidad de la sesión? ¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo?</p>