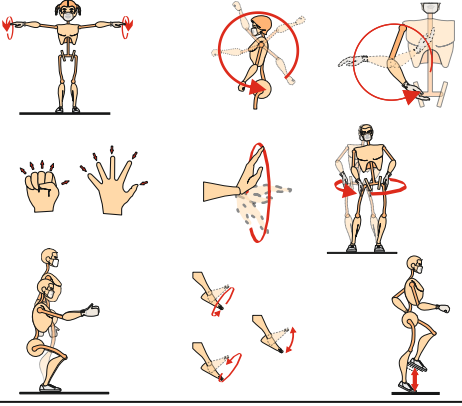

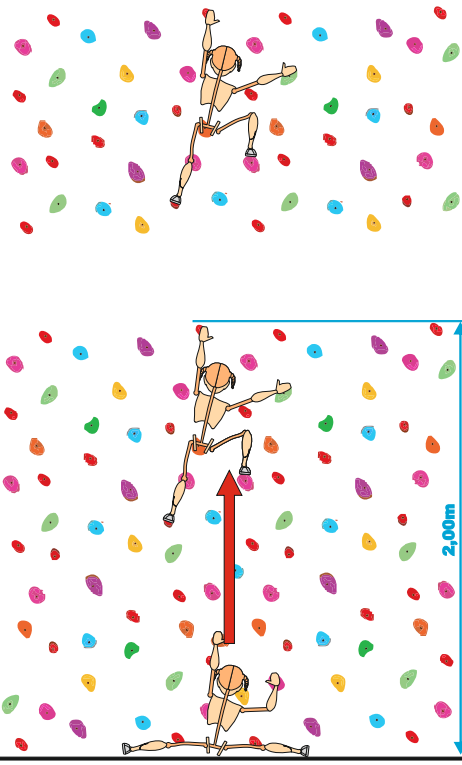
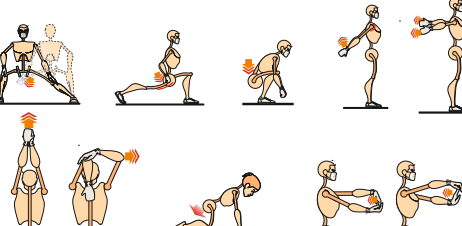


OBJETIVOS		-Resistencia y condición física general -Adaptación al entrenamiento y tonificación musculatura general (para evitar lesiones)		
CONTENIDOS		-Mejora de la resistencia en la escalada -Adaptación al cuerpo para escalar		
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto	DURACIÓN (minutos)		40 minutos,
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	De 10/15 repeticiones por ejercicio y 45" de trote estático.	Movilidad articular: 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. Dedos y muñeca, .abrir estirando los dedos y cerrar relajándolos, rotaciones de muñeca. 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. Piernas, realiza unas cuantas sentadillas . Tobillo, gira los pies a la derecha y a la izquierda y muévelos arriba y abajo. Elevación suave de F.C, con un trote estático.		Zapatillas y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (20 minutos)	Ejercicio 1 Básico: 3(10Mov Der30"relax10Mov Izq30"relax) Intermedio:3(18Mov Der30"relax18Mov Izq30"relax) Avanzado: 3(25Mov Der30"relax25Mov Izq30"relax) Ejercicio 2 (mismo tiempo de trabajo y de descanso) Básico : 15"(seg) subiendo y bajando/15" (seg) relax 30" / 30" relax 30"/ 30" relax 15"/ 15" relax Intermedio : 30"/ 30" 45"/ 45" 45"/ 45" 30"/ 30" Avanzado: 45"/ 45" 65"/ 65" 65"/65" 45"/ 45" Ejercicio 3 3 bloques fáciles (8/10 Mov) a modo lúdico.	Trabajo de resistencia: Básico: (En panel vertical) 1)Escalamos en travesía. Movimientos de manos a derecha + recuperación + movimientos izquierda + recuperación. 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). 3)Bloque largo (8/10 Mov) Intermedio: (En panel vertical) 1) Igual que en el básico, con + Mov 2)Igual que en el básico, con tiempos diferentes. 3)Bloque largo (8/10 Mov) Avanzado: (En panel con un poco de inclinación 15/20 %) 1)Igual que el básico, con + Mov 2) Igual que en el básico, con tiempos diferentes y el panel 15/20% inclinación. 3)Bloque largo  (Sensación de esfuerzo 6/7 sobre 10)		-Rocódromo (instalación). -Pies de gato. -Magnesio líquido.
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	15"/30"(seg) X estiramiento (sin rebotes)	-Aductores -Psoas -Espalda y glúteo -Hombros -Dorsal -Tríceps -Biceps y antebrazo -Pectoral -Muñecas y dedos.		Ninguno

AUTOEVALUACIÓN

¿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.

CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA

¿Aguantas la intensidad de la sesión?

¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo?