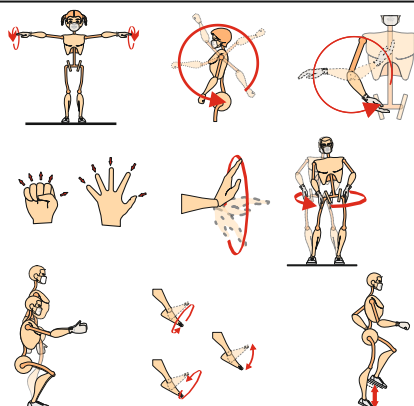

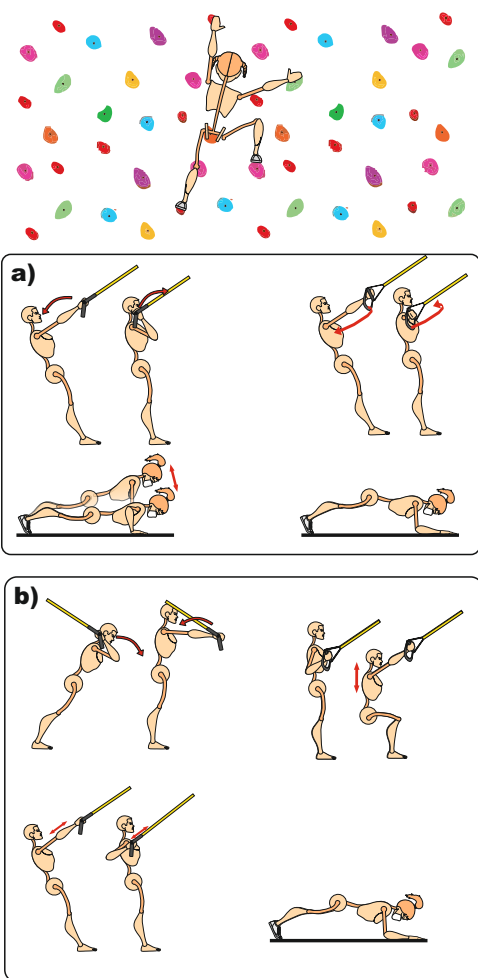
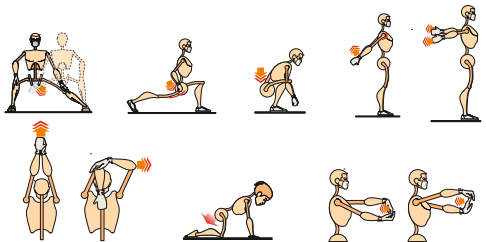


OBJETIVOS	-Técnica básica (Mejorar trasferencia de peso a los pies) -Resistencia Corta/Media -Condición Física general			
CONTENIDOS	- Mejorar la eficiencia de la escalada, descargando los brazos y añadiendo más peso corporal a los pies. - Mejorar la resistencia y la recuperación (aguantar más tiempo escalando) -C.F. General para tonificación y prevención de lesiones.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto		DURACIÓN (minutos)	76 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.	<p>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.</p>		Zapatillas y ropa deportiva transpirable, adaptada a la meteorología.
PARTE PRINCIPAL (56 minutos)	<p><u>Ejercicio 1</u> Básico: 2(30")60"relax Intermedio: 2(60")60"relax Avanzado: 2(90")60"relax</p> <p><u>Ejercicio 2</u> Básico : 4(60")90"relax Intermedio : 4(90")90"relax Avanzado: 4(120")120"relax</p> <p><u>Ejercicio 3</u> Básico: 3(8/10Mov)150"relax Intermedio: 5(8/10Mov)150"relax Avanzado: 6(8/10Mov)120"relax</p> <p><u>Ejercicio 4</u> Básico: a)2(10repe +10repe +10repe+30")60"relax b)2(10repe +10repe +10repe+30")60"relax Intermedio: a)3(10repe +10repe +10repe+30")60"relax b)3(10repe +10repe +10repe+30")60"relax Avanzado: a)3(15repe +15repe +15repe+30")60"relax b)3(15repe +15repe +15repe+30")60"relax</p>	<p><u>Trabajo de Técnica- Resistencia:</u> Básico: (En panel vertical) 1)Escalar ambos sentidos. 2)Escalar en travesía, pisar presas pequeñas (ambos sentidos). 3)Bloque medio/largo (3 pegues x bloque),dificultad baja, cambiar el sentido del bloque.</p> <p><u>Condición física general:</u> 4)Con TRX trabajamos; a)Bíceps + Hombro + Flexiones + Plancha. b)Tríceps + Sentadillas + Remo + Plancha.</p> <p>Intermedio: (En panel con ligera inclinación 5/10%) 1)Igual que el básico, con tiempos diferentes. 2)Igual que en el básico, con tiempos diferentes. 3)Igual que el básico + bloques. 4)Igual que el básico + repeticiones.</p> <p>Avanzado: (En panel con un poco de inclinación 15/20 %) 1)Igual que el básico, con tiempos diferentes. 2) Igual que en el básico, con tiempos diferentes . 3) Igual que el básico + bloques. 4)Igual que el básico + repeticiones.</p> <p style="text-align: center;">  Sensación de esfuerzo 6/7 sobre 10) </p>		<p>-Rocódromo (instalación). -Pies de gato. -Magnesio líquido. -TRX</p>

<p>VUELTA A LA CALMA (10 minutos)</p>	<p>15"/30"(seg) X estiramiento (sin rebotes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Aductores -Psoas -Espalda y glúteo -Hombros -Dorsal -Tríceps -Bíceps y antebrazo -Pectoral -Muñecas y dedos. 		<p>Ninguno</p>
--	--	---	--	----------------

<p>AUTOEVALUACIÓN</p>	<p>¿Pisas con la punta del pie o con toda la base? Debemos pisar con la puntera, eso nos permite transferir nuestro peso corporal, impulsar y pivotar a la hora de movernos, de la otra manera, solo apoyaríamos peso, pero no nos propulsaríamos con eficacia, sobrecargando los brazos.</p>
------------------------------	---

<p>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</p>	<p>Aguantas la intensidad de la sesión? ¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo? ¿Visualizas la colocación de los pies?</p>
---	---