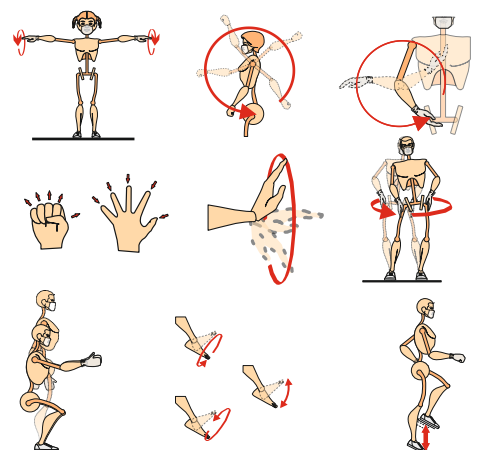
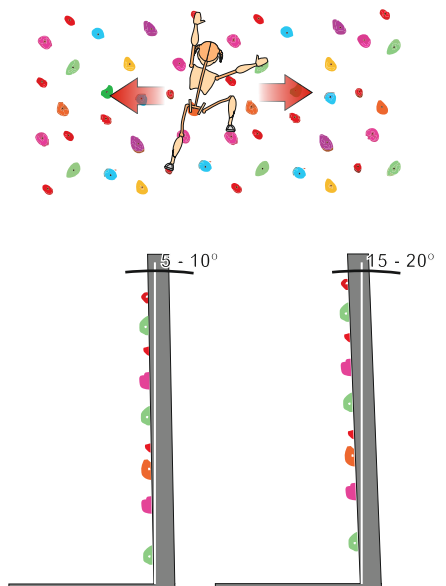
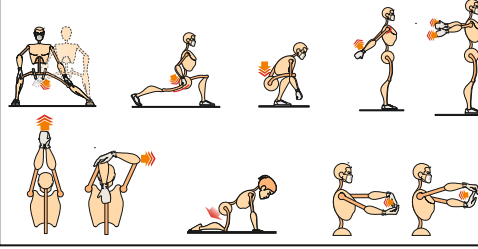


OBJETIVOS	-Técnica básica (mejorar transferencia de pesos a los pies) -Resistencia Corta/Media			
CONTENIDOS	-Mejorar la eficiencia de la escalada, descargando los brazos y añadiendo más peso corporal a los pies. -Mejorar la resistencia y la recuperación (aguantar más tiempo escalando)			
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto		DURACIÓN (minutos)	56 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:</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.
PARTE PRINCIPAL (40 minutos)	<p>Ejercicio 1</p> <p>Básico: 2(30")60"relax</p> <p>Intermedio: 2(60")60"relax</p> <p>Avanzado: 2(90")60"relax</p> <p>Ejercicio 2</p> <p>Básico : 3(60")120"relax</p> <p>Intermedio : 3(90")90"relax</p> <p>Avanzado: 3(120")90"relax</p> <p>Ejercicio 3</p> <p>Básico: 3(8/10Mov)150"relax</p> <p>Intermedio: 5(8/10Mov)150"relax</p> <p>Avanzado: 6(8/10Mov)120"relax (Sensación de esfuerzo 6/7 sobre 10)</p>	<p>Trabajo de resistencia:</p> <p>Básico: (En panel vertical)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Escalar ambos sentidos. 2)Escalar en travesía intentando pisar presas pequeñas (ambos sentidos). 3)Bloque medio/largo (3 pegues x bloque),dificultad baja, cambiar el sentido del bloque. <p>Intermedio: (En panel con ligera inclinación 5/10%)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Igual que en el básico, con tiempo diferentes. 2)Igual que en el básico, con tiempos diferentes. 3)Igual que el básico, + bloques. <p>Avanzado: (En panel con un poco de inclinación 15/20 %)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Igual que en el básico, con tiempo diferentes. 2)Igual que en el básico, con tiempos diferentes. 3)Igual que el básico, + bloques. 		<p>Rocódromo (instalación).</p> <p>-Pies de gato.</p> <p>-Magnesio líquido.</p>
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	¿Pisas con la punta del pie o con toda la base? Debemos pisar con la puntera, eso nos permite transferir nuestro peso corporal, propulsar y pivotar a la hora de movernos, de la otra manera, solo apoyaríamos peso, pero no nos propulsaríamos con eficacia, sobrecargando los brazos.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<p>¿Aguantas la intensidad de la sesión?</p> <p>¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo?</p> <p>¿Visualizas la colocación de los pies?</p>			