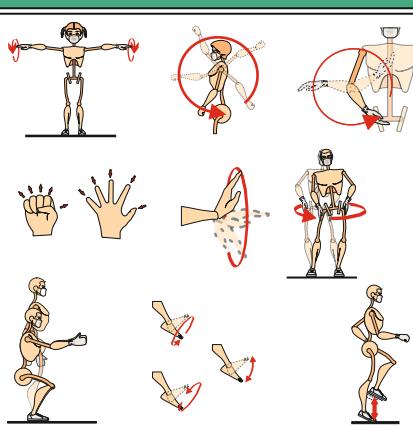
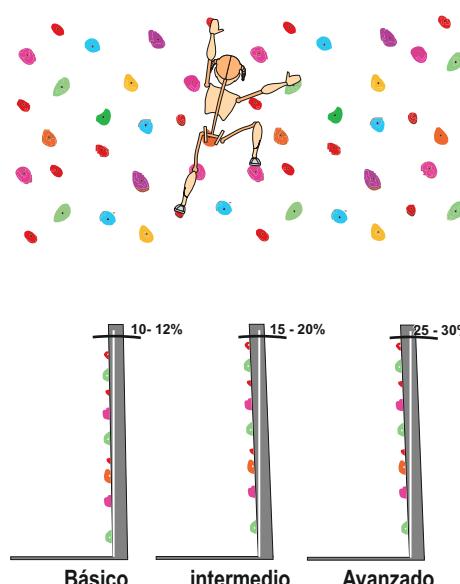
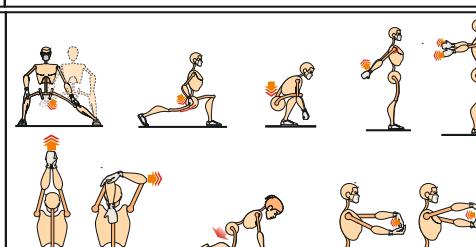


# SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTES INDIVIDUALES ESCALADORES (+DE 15 AÑOS) N° 3

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fuerza Resistencia/ Resistencia corta</li> <li>-Fluidez en los movimientos.(Técnica básica)</li> <li>-Visualización y resolución de problemas planteados (bloques)(Táctica)</li> </ul>			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la eficiencia de la escalada, descargando los brazos y añadiendo más peso corporal a los pies.</li> <li>- Mejorar la resistencia y la recuperación (aguantar más tiempo escalando)</li> <li>-C.F. General para tonificación y prevención de lesiones.</li> </ul>			
NIVEL DE LA SESIÓN	Iniciación, Intermedio, Alto		DURACIÓN (minutos)	62 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 (42minutos)	<b>Ejercicio 1</b> <b>Básico:</b> 2(2 bloq 6/9Mov x 4repet)3'(min)relax repet/6'(min)relax serie <b>Intermedio:</b> 2(3 bloq 6/9Mov x 4repet)3'(min)relax repet/6'(min)relax serie <b>Avanzado:</b> 2(4 bloq 6/9Mov x 4repet)3'(min)relax repet/6'(min)relax serie  <b>Ejercicio 2</b> <b>Básico :</b> 2(90")4'min relax <b>Intermedio :</b> 3(90")4' min relax <b>Avanzado:</b> 4(90")4'min relax   (Sensación de esfuerzo 6/7 sobre 10)	<u>Trabajo de resistencia:</u>  <b>Básico: (En panel con inclinación 10/12%)</b> 1)Bloque corto (varios pegas x bloque) Intensidad 70/80%. En los descansos, visualizar los bloques y realizar los pasos mentalmente.  <b>Intermedio: (En panel con ligera inclinación 15/20%).</b> 1) Igual que en el básico. 2)Igual que en el básico (panel vertical).  <b>Avanzado: (En panel con un poco de inclinación 25/30 %)</b> 1) Igual que en el básico. 2)Igual que en el básico (panel vertical).		-Rocódromo (instalación). -Pies de gato. -Magnesio líquido. -TRX
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	15"/30"(seg) X estiramiento (sin rebotes)	-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 trasferir 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	Aguantas la intensidad de la sesión? ¿Eres capaz de realizar los ejercicios solo? ¿Visualizas la colocación de los pies?			