



DESCANSO ENTRE EJERCICIOS IGUAL AL (DESCANSO + LARGO) REALIZADO EN REPETICIONES/SERIES DEL ÚLTIMO REALIZADO.

1. CALENTAMIENTO (ver documento específico) (1º Y 2º DÍA).

2. COMPENSACION (ver documento específico) (1º Y 2º DÍA EN DESCANSOS O 3º DÍA EN SESION COMPLEMENTARIA).

3. BLOQUE MEDIO-LARGO AGARRE ESPECIFIVO (1º Y 2º DÍA).

3 repeticiones de 3-5 bloques (alternando agarres romos con agarres invertidos), duros pero realizables en cada repetición, de 7 a 10 mov, con 2-3 min descanso entre repeticiones y bloques.

4. FUERZA MÁXIMA DE DEDOS SUSPENSIONES MINIMAS REGLETOMETRO (1º DÍA).

5 suspensiones de 10 segundos en regleta de 10 mm descansando 3 minutos entre suspensiones.

5. DOMINADAS LASTRADAS (DESARROLLO) (1º DÍA).

4 series (rondas) de 4/5 dominadas con 15 kg de lastre descansando 3 minutos entre series.

6. ACOND. F. MAX. BLOQUEO: DOMINADAS BLOQUEANDO A 45º, 90 Y 120 GRADOS (2º DÍA).

3 series de 3 dominadas con 5 kg de lastre bloqueando de 3-5 segundos en 45º (1ª), 90º (2ª) y 120ª (3ª) descansando 3 min entre serie.





7. RCM: SERIES 2-3 MIN SEGUIDAS (1º Y 2º DÍA).

7-8 series escalando de 2-3 minutos, que hinchen antebrazos serie a serie (intensidad 75% del máximo), descansando 45-60 segundos entre cada serie.

8. CORE (SUELO Y AGARRE COMPLETO) (2º DÍA).

Alternar las siguientes series descansando de 30 a 60 seg entre cada serie.

- 3 Series de 25/30 seg. Plancha mantenida lateral brazo no apoyado elevado (en cada serie 25/30 con izq. y 25/30 con der.).
- 3 series de 4 a 6 repeticiones Subir y bajar rodillas a codos suspendidos medio fijo agarre completo
- 3 series de 30 seg. Plancha mantenida lumbar.

9. ESTIRAMIENTOS DE PIERNAS (ver documento específico) (2º DÍA).

10. ESTIRAMIENTOS DE RECUPERACION CORTOS (ver documento específico) (1º Y 2º DÍA).

11. ESTIRAMIENTOS DE RECUPERACION LARGOS (ver documento específico) (SESION COMPLEMENTARIA O 3º DÍA).





BLOQUE MEDIO-LARGO AGARRE ESPECIFIVO.

Objetivos: Aumentar niveles de:

- **Fuerza Máxima Específica.**
- **Fuerza Máxima Específica de Agarre.**
- **Técnica Gestual de Manos.**
- **Técnica de Visualización.**

Medio: Plafón/Rocódromo.

Descripción: Realizar o diseñar y realizar bloques de "X" movimientos en el plafón siguiendo los condicionantes técnicos indicados. Siempre se debe visualizar o hacer el mimo antes de realizar un problema.

- A) **Agarres romos** (agarre que no tiene regletas o algo que permita arquear, el agarre se crea extendiendo los dedos y generando fricción sobre la presa con ellos).
- B) **Agarres laterales y pinzas laterales** (combinar presas que se agarran lateralmente pero que no permiten utilizar el dedo gordo (no permiten pinzar) con otras que se agarran lateralmente utilizando el dedo gordo, la superficie de agarre queda prácticamente vertical).
- C) **Agarres invertidos** (presas que se agarran con las palmas de las manos mirando hacia delante o hacia arriba, es importante subir bien los pies para utilizar este tipo de agarres).

Indicaciones pertinentes:

- Los bloques han de tener el máximo número de agarres específicos; romos, laterales y pinzas, e invertidos (buscar que mínimo tengan uno).
- Los bloques han de ser duros pero hemos de ser capaces de realizarlos en cada repetición.
- Siempre se debe visualizar o hacer el mimo antes de realizar un problema, (simular los movimientos que crees que se va a hacer pero desde el suelo y sin tocar las presas, a continuación realizarlo de esa manera viendo si se ha simulado bien o no).
- Intentaremos evitar en la medida de lo posible el agarre en arqueo, trabajaremos en semiarqueo y en extensión (son menos lesivos) siempre que podamos.
- Diseñaremos los bloques en diferentes plafones, con diferentes inclinaciones y formas (tumbado, vertical, desplomado, techo, diedros), para ampliar nuestro repertorio técnico.





RML: SERIES DE 20-40 MOV.

Objetivos: Aumentar niveles de:

- **Resistencia para vías media-largas (desde 15/20 metros hasta 30/35 metros).**
- **Técnica Gestual de Cuerpo en fatiga.**
- **Táctica Específica.**

Medio: Plafón/Rocódromo.

Descripción: Realizar series de resistencia de 20 a 40 mov. libres, es decir, sin diseñar las rutas previamente o diseñadas ya en el rocódromo. Acabar las series con la sensación de tener hinchados/petados los antebrazos pero sin llegar al máximo (intensidad 80-85% del máximo).

Condicionantes:

- La sensación a buscar al final del ejercicio es una hinchazón que llegue a nuestro límite prácticamente.
- Si en alguna repetición no se consigue realizar todos los movimientos, subirse inmediatamente al plafón y hacer movimientos similares hasta completar el número indicado.
- Los movimientos han de tener tendencia ascendente y descendente, es decir que no sean travesías.
- Los agarres/presas serán grandes, mínimo de dos falanges.
- Centrarse en adecuar la mano al agarre/presa, intentando hacerlo lo mejor posible.
- Intentar evitar en la medida de lo posible el agarre en arqueo, trabajaremos en semiarqueo y en extensión (son menos lesivos) siempre que se pueda.

