

**SESIONES PRINCIPALES (1º Y 2º DIA).****DURACION APROX. 2 HORAS****1- CALENTAMIENTO GENERAL (7-8 min aprox.) Manual Prev. Les. Cap. 3 y 4**

CONTENIDO	SER.	REP.	MOV.	INT.	DES/SER	DUR.
<b>1. SALTOS</b>						
Salto a la comba/en el sitio.	2	30 seg		60%	15 seg	1-2 min
<b>2. MOVILIZACIONES ARTICULARES</b>						
Mov. hombro-escapula	1		5		Todas las movilizaciones seguidas.	3 min
Mov. hombro-codo-mano	1		5			
Mov. muñeca-mano interna	1		10			
Mov. descomp. rotac. dedos	1		3 falang. x dedo			
Mov. incli., rota. y semic. delant. cuello	1, 1 y 1		5 cada lado			
Mov. semicir. delan. cintura	1		5 cada lado			
Mov. semicir. delan. rodillas	1		10			
Mov. círculos tobillo	1		5x tob			
<b>1. (EST. DIN. B) 1º SERIE 10 REPETICIONES DE ESTIRAMIENTOS DINAMICOS.</b>						
1º Apertura total dedos hacia abajo.			10	60%	Todos los ejercicios seguidos.	3 min
2º Brazos arriba y atrás.			10			
3º Brazos diagonales y atrás.			5x lado			
3º Brazos a los lados por arriba (dorsal)			10x lad.			
4º Extensiones dedos-muñeca-codo.			10			
5º Elevaciones piernas frontales y diagonales			5y5xlad			
6º Cambios de peso en piernas lados.			20			

**2- CALENTAMIENTO ESPECIFICO (13 min aprox.)**

CONTENIDO	SER.	REP.	MOV.	INT.	DES/REP	DES/SER	DES/FIN	DUR.
<b>1. A 1º SERIES 20-30 MOVIMIENTOS FACILES (SIN ACUMULAR HINCHAZÓN EN ANTEBRAZOS)</b>								
Serie movimientos	1		20-30	60%	T de 2º serie estiramientos dinámicos			2-3 min
<b>2. B BLOQUES MUY FACILES (HAN DE SALIR MUY BIEN)</b>								
Bloques muy fáciles	2	1	15-25	60%	T de 2º serie estiramientos dinámicos			2-3 min
<b>3. (EST. DIN. A) 2º SERIE 10 REPETICIONES DE ESTIRAMIENTOS DINAMICOS.</b>								
Realizar 2º serie de los estiramientos dinámicos que se indican arriba de la misma manera.								3 min
<b>4. A 2º SERIES 30-40 MOVIMIENTOS FACILES (SIN ACUMULAR HINCHAZÓN EN ANTEBRAZOS)</b>								
Serie movimientos	1		30-40	60%	T de 2º serie estiramientos dinámicos			2-3 min
<b>5. B BLOQUES MUY FACILES/FACILES (HAN DE SALIR BIEN)</b>								
Bloques muy fáciles/faciles	2	1	15-25	60%	T de 2º serie estiramientos dinámicos			2-3 min

**3- ACCIONES EMPUJE Y ERECTORES ESPINALES (descansos del siguiente apartado). Manual Prev. Les. Cap. 6**

ESTACIONES DE EJERCICIOS A ALTERNAR				
CONTENIDO	SER.	REP.	INT.	CUANDO Y COMO TRABAJAR
<b>Estación 1:</b> 1º Flexiones con/sin rodillas. 2º Sentadillas	2	8-20	80%	Realizar 1 serie de cada estación durante los descansos. Orden ejecución (1-2-3-1-2-3): 1º descanso 1º serie 1º estación. 2º descanso 1º serie 2º estación 3º descanso 1º serie 2º estación 4º descanso 2º serie 1º estación, ... Completar las 6 series es ese orden.
<b>Estación 2:</b> 1º Press de hombro. 2º Erectores espinales.	2	8-20	80%	
<b>Estación 3:</b> Fondos o extensiones de tríceps	2	8-20	80%	

**4- TECNICA ANALITICA SOLO 1º DIA (20 min aprox.)**

CONTENIDO	BLO.	REP.	MOV.	INT.	DES/REP	DES/BLO	DES/FIN	DUR.
<b>BLOQUES INTENSIDAD FISICA FACIL-MEDIA PRACTICANDO CONTENIDO TECNICO</b>								
Bloques (fácil-medio) que permita prestar atención al ejercicio técnico.	Elegir entre: 2-3 rep a 2 blo		5-7	70-75%	2 min	3 min	2 min	20 min
<b>TECNICA DE PIES: PIES SILENCIOSOS.</b>								
Para utilizar bien los pies pudiendo cargar peso sobre ellos es muy importante colocarlos de manera precisa donde se quiera. Es recomendable poder trasladar el peso del cuerpo a los tres puntos fijos (dos manos y pie que no se desplace) para poder colocar el pie de manera equilibrada.								
Pautas básicas para ejecución								
<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Colocar los pies en pies pequeños.</li> <li>b) Colocar los pies en zonas elegidas de pies grandes (zonas altas de las presas que permitan oposición y empuje).</li> </ul>								

**5- ENTRENAMIENTO DE CALIDAD TECNICA SOLO 2º DIA (20 min aprox.)**

<b>PAUTAS GENERALES:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probar bloques diseñados por los route setters (diseñadores de bloques de los rocódromo) centrándose en realizarlos con calidad. En el caso de que no haya bloques diseñados y se quiera entrenar de esta manera se debe diseñar los bloques personalmente.</li> <li>• Dar prioridad a los bloques fáciles no encadenados.</li> <li>• <b>(IMPORTANTE) No acumular fatiga/no se hinchen los antebrazos (buscar trabar en calidad).</b></li> <li>• <b>(IMPORTANTE) No hacer el bruto, el objetivo es acumular movimientos bien hechos.</b></li> <li>• Descansar 1 min si se hace 3 o menos mov. y 2-3 min si hacen 4 o más nov. (se dejara el móvil en el suelo con el crono y habrán de controlar su tiempo (autorregulación)).</li> </ul>	
CONTENIDO	METODOLOGIA
<b>TRABAJO DE CALIDAD-AUTOSUPERACION.</b>	
Bloques ya diseñados de diferentes intensidades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si se prueba algo encadenable/realizable intentar optimizar la ejecución haciendo 2-3 repeticiones para gastar menos energía al hacerlos.</li> <li>- Si se prueba algo no encadenable/realizables intentar realizar movimientos aislados para ver cómo se hacen, se debe intentar gastar la menor energía posible al hacerlos. Olvidarse de que un bloque hay que hacerlo completo. Se puede pedir ayuda a alguien para que nos quite un poco de peso poniéndonos una mano en la espalda, para poder probar movimientos que no nos salgan.</li> </ul>

**6- CORE (descansos del siguiente apartado). Documento Core (posturas que se hayan hecho en las mediciones que se puedan hacer 30 segundos pero que no se llegue bien a 60 segundos).**

CONTENIDO	SER.	TIEM/REP	INT.	CUANDO Y COMO TRABAJAR
<b>ESTACIONES DE EJERCICIOS A ALTERNAR EN DESCANSOS FÍSICO DIRIGIDO</b>				
<b>Estación 1:</b> Isométrico boca-abajo	2	30 a 60 seg.	85%	Realizar 1 serie de cada estación durante los descansos. Orden ejecución (1-2-3-1-2-3): 1º descanso 1º serie 1º estación. 2º descanso 1º serie 2º estación 3º descanso 1º serie 2º estación 4º descanso 2º serie 1º estación, ... Completar las 6 series es ese orden.
<b>Estación 2:</b> Isométrico lateral	2	30 a 60 seg.	85%	
<b>Estación 3:</b> Isométrico lumbar.	2	30 a 60 seg.	85%	

**7- ENTRENAMIENTO FISICO ESPECÍFICO. (40 min aprox.)**

CONTENIDO	BLO.	REP.	MOV.	INT.	DES/REP.	DES/BLO.	DES/FIN.	DUR.
<b>1. (FMD) - BLOQUES CORTOS DUROS – REGLETAS DE MAXIMO 2 FALANGES (1 EXTEN. Y SEMIAR. Y 1 SEMIAR. ARQUE. MAXI).</b>								
Bloque regletas desplome	1	4	3-4	85%	3 min		3 min	20 min
<b>2. (FET) - BLOQUES 4-5 MOVIMIENTOS LARGOS AGARRE DE + DE 2 FALANGES</b>								
Bloque movimientos largos en deplome	1	4	4-5	85%	3 min	3 min	3 min	20 min

**8- ENTRENAMIENTO FISICO DIRIGIDO (20-25 min aprox.) (trabajar en regleta encontrada en mediciones)**

CONTENIDO	SER.	REP.	MOV.	INT.	DES/REP.	DES/SER.	DES/FIN.	DUR.
<b>1. (FMD) - SUSPENSIONES MÍNIMAS REGLETA – (SEMIARQUEO/EXTENSIÓN Y SEMIARQUEO)</b>								
Suspensiones mínimas		4	12 seg	Xx mm	3 min		3 min en los que se hacen dominadas	13 min
<b>2. (FMT) – DOMINADAS AUTOCARGA</b>								
Dominadas con propio peso	4	8--10		80%			3 min en los que se hacen dominadas	15 min
<b>3. SOLO 1º DIA (FMTB) - BLOQUEOS EN DESPLOME A 1 BRAZO</b>								
Bloqueos a 1 brazo alternando lados	2	4-6 bloqueos cada brazo seguidos				3 min	3 min	8 min
<b>4. SOLO 2º DIA (FETD) - LANZARSE A 1 BRAZO PIES APOYADOS CAMPUS (MNIMO 40 MM) / PRESAS ROCÓDROMO (+ 2 FALANGES)</b>								
Movimientos lanzando de arriba abajo y abajo arriba	3 series cada mano		6-12	60/70 %	Sin descanso al cambiar de manos	2 min	3 min	8-9 min

9- VUELTA A LA CALMA (15 min). *Manual Prev. Les. Cap. 5*

1. CIRCUITO B ESTABILIZACION ARTICULAR						
CONTENIDO	SER.	REP.	MOV.	INT.	DESCANSOS	T.
Ded: Abrir y cerrar parejas	2	5	6 seg	70%	Hacer series de 5 repeticiones en circuito 1º dedos, 2º codos...	5'
Cod: Extensiones de lado a lado.	2	5	6 seg	70%		
Hom: Rotaciones horizon. externas hombro	2	5	6 seg	70%	Hacer series de 5 repeticiones en circuito 1º dedos, 2º codos...	5'
Esc: Brazos delante y atrás de pie.	2	5	6 seg	70%		
Pierna: apertura y cierre de caderas.	2	5	6 seg	70%	Hacer series de 5 repeticiones en circuito 1º dedos, 2º codos...	5'
Dominadas escapulares.	2	5	6 seg	70%		

## SESION COMPLEMENTARIA (DIA APARTE QUE NO SE ESCALE)

DURACION APROX. 35 MIN

Calentamiento *Manual Prev. Les. Cap. 3 y 4*Estiramientos dinámicos en *Manual Prev. Les. Cap. 4*

1. CALENTAMIENTO GENERAL SESION COMPLEMENTARIA (5 MIN)						
CONTENIDO	SER.	REP.	MOV.	INT.	DES/SER	DUR.
<b>1.1. SALTOS</b>						
Salto a la comba/en el sitio.	2	30 seg		60%	15 seg	1-2 min
<b>1.2. MOVILIZACIONES ARTICULARES</b>						
Mov. hombro-escapula	1		5		Todas las movilizaciones seguidas.	3 min
Mov. hombro-codo-mano	1		5			
Mov. muñeca-mano interna	1		10			
Mov. descomp. rotac. dedos	1		3 falang. x dedo			
Mov. incli., rota. y semic. delant. cuello	1, 1 y 1		5 cada lado			
Mov. semicir. delan. cintura			5 cada lado			
Mov. semicir. delan. Rodillas	1		10			
Mov. círculos tobillo	1		5x tob			
<b>2. ESTIRAMIENTOS DINAMICOS SESION COMPLEMENTARIA (30 MIN)</b>						
CONTENIDO	SER.	REP.	INT.	DESCANSOS	T.	
1. Est. Din. Columna (Flexo- extensión)	2	10 arriba y abajo	Ligera tensión	Alternar series	5 min	
2. Est. Din. Columna (Rotación dorsal)	2	10 cada lado	Ligera tensión			
3. Est. Din. Columna (Rotación total)	2	10 cada lado	Ligera tensión	Alternar series	5 min	
4. Est. Din. Hombros (Rotacion interna)	2	10 cada lado	Ligera tensión			
5. Est. Din. Hombro, Pecho y Muñeca.	2	10 delant y detras	Ligera tensión	Alternar series	5 min	
6. Est. Din. Isquiotibiales.	2	10 cada lado	Ligera tensión			
7. Est. Din. Muñecas extensión frontal.	2	10	Ligera tensión	Alternar series	5 min	
8. Est. Din. Tobillo.	2	10 cada lado	Ligera tensión			
9. Est. Din. Muñecas extensión lateral.	2	10	Ligera tensión	Alternar series	5 min	
10. Est. Din. Cadera Rotaciones internas	2	10 cada lado	Ligera tensión			
11. Est. Din. Extensiones de dedos.	2	3 cada dedos	Ligera tensión	Alternar series	5 min	
12. Est. Din. Cadera Rotaciones externas	2	10 cada lado	Ligera tensión			