

Presenta

stage di allenamento avanzato “specialità boulder”

Coach: Roberto Bagnoli

SABATO 16 GENNAIO 2010

Orario: 13.00 – 18.00

(registrazione: dalle ore 12.45)

- N° massimo iscritti: 8
- Livello minimo: 7b
- Costo: 35€


DOVE?

Palestra GAZ
via ragazzi del 99 c/o City Club, **Firenze**

Obiettivi generali del corso

Analisi dei sistemi di allenamento sui vari mezzi a disposizione. Uso corretto dei vari mezzi: evitare gli errori; evitare l'infornuto. Approccio moderno per un allenamento efficace e variato.

Argomenti

 **FORZA:** principi di base; mezzi di allenamento (muro-boulder, system wall o muro simmetrico, pan Gullich, trave). Esercizi per migliorare la forza sui vari mezzi di allenamento. Esempi:

Muro boulder: dai blocchi agli esercizi “system” per lavorare sui dettagli del movimento (ampia panoramica: dagli esercizi “statici” per la chiusura, agli esercizi “dinamici” per la tenuta).


System wall: per un lavoro simmetrico.

Pan Gullich: per migliorare la tenuta e la chiusura.

Trave: il lavoro classico.


Orario

- 13-14: teoria parte I°
- 14-17: prove pratiche

 **DIFFERENZIARE IL LAVORO:** definire i propri obiettivi, lavorare sulle carenze. Integrare il lavoro di forza differenziando i contenuti per un allenamento frequente.

Orario

- 17-17.30: teoria parte II°
- 17.30-18: prove pratiche

 **I TEST:** quali, come e quando.

ISCRIZIONI: a info@climbingtraining.it lasciando **nome, cognome, città, società sportiva e numero di telefono**, entro lunedì 11 gennaio (oltre questa data, chiamare per sapere se c'è posto). Cell: 339-1575489