

presenta

stage di allenamento avanzato “specialità lead (corda)”

Coach: Roberto Bagnoli

SABATO 12 DICEMBRE 2009

Orario: 12.00 – 18.00

(registrazione: dalle ore 11.45)

- 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'infortunio. 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 classici “blocchi” agli esercizi “system” per lavorare sui dettagli del movimento.

System wall: per un lavoro simmetrico.

Pan Gullich: per migliorare la tenuta e la chiusura.

Trave: il lavoro classico.

 **RESISTENZA:** principi di base; mezzi di allenamento (muro-boulder). Esercizi per migliorare la capacità di resistenza. Esempi:

Il **circuito** e tutte le varianti: metodo continuo (breve, medio, lungo, molto lungo). Con recupero attivo (classico, yo-yo, duro-facile).

Metodo frazionato (blocco ripetuto, circuito in sezioni, alternanza dei mezzi: es. trave + muro).

Orario

- 12-13: teoria
- 13-15: prove pratiche

Orario

- 15-16: teoria
- 16-18: prove pratiche

PRE-ISCRIZIONI: a info@climbingtraining.it lasciando **nome, cognome, città, società sportiva** e **numero di telefono**, entro lunedì 7 dicembre (oltre questa data, chiamare per sapere se c'è posto). Cell: 339-1575489

