

presenta

stage di allenamento base “specialità lead (corda)”

Coach: Roberto Bagnoli

DOMENICA 20 DICEMBRE 2009

Orario: 13.00 – 18.00

(registrazione: dalle ore 12.45)

- N° massimo iscritti: 8
- Livello: fino al 6b
- 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 più utili per il proprio livello. Uso corretto dei vari mezzi: evitare gli errori; evitare l'infortunio. Imparare a tracciare blocchi e circuiti. Riscaldamento e stretching.

Argomenti

🚩 **FORZA:** principi di base; mezzi di allenamento (muro-boulder, trave). Esercizi per migliorare la forza su questi mezzi di allenamento. Esempi:

Muro boulder: dai blocchi agli esercizi “system” per lavorare sui dettagli del movimento. Lavoro sulle dita, lavoro sui grandi muscoli.

Trave: il lavoro classico.

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

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

Orario

- 13-13.30: teoria
- 13.30-16: prove pratiche

Orario

- 16-16.30: teoria
- 16.30-18: prove pratiche

PRE-ISCRIZIONI: a info@climbingtraining.it lasciando **nome, cognome, città, società sportiva e numero di telefono**, entro martedì 15 dicembre (oltre questa data, chiamare per sapere se c'è posto).

Cell: 339-1575489

