

Presenta

# stage di allenamento intermedio “specialità boulder”

Coach: Roberto Bagnoli

**SABATO 30 GENNAIO 2010**

**Orario: 13.00 – 18.00**

(registrazione: dalle ore 12.45)

- N° massimo iscritti: 8
- Livello: 6c – 7a
- 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, 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.

**Trave:** il lavoro classico.

🚩 **DIFFERENZIARE IL LAVORO:** definire i propri obiettivi, lavorare sulle carenze. Organizzare la seduta.

🚩 **I TEST:** quali, come e quando.

#### Orario

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

#### Orario

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

**ISCRIZIONI:** a [info@climbingtraining.it](mailto:info@climbingtraining.it) lasciando **nome, cognome, città, società sportiva** e **numero di telefono**, entro lunedì 25 gennaio (oltre questa data, chiamare per sapere se c'è posto). Cell: 339-1575489