

Presenta

# stage di allenamento intermedio “specialità lead (corda)”

Coach: Roberto Bagnoli

**DOMENICA 10 GENNAIO 2010**

**Orario: 13.00 – 18.00**

(registrazione: dalle ore 12.45)

- N° massimo iscritti: 8
- Livello: dal 6c al 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 più utili per il proprio livello. Uso corretto dei vari mezzi: evitare gli errori; evitare l'infortunio. Oltre il lavoro “classico”: esercizi sistematici per lavorare sui singoli deficit. Riscaldamento e stretching.

#### Argomenti

✚ **FORZA:** principi di base; mezzi di allenamento (muro-boulder, system wall o muro simmetrico, finger wall e 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.

**System wall:** per un lavoro simmetrico.

**Trave:** il lavoro classico.

#### Orario

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

✚ **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, medio e lungo); con recupero attivo (classico, yo-yo, duro-facile). Metodo frazionato: circuito in sezioni.

#### Orario

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

**ISCRIZIONI:** a [info@climbingtraining.it](mailto:info@climbingtraining.it) lasciando **nome, cognome, città, società sportiva** e **numero di telefono**, entro martedì 5 gennaio (oltre questa data, chiamare per sapere se c'è posto).

Cell: 339-1575489