

## Entrenament personalitzat

La supervisió d'un tècnic és clau per a l'entrenament i per a la millora esportiva. Realitzar els exercicis de forma correcta i aprendre la tècnica de l'escalada ens ajudarà a millorar el nostre gest i gaudir de les sensacions que ens dona la pràctica esportiva. Alguns dels continguts són:

**Tècnica bàsica en l'escalada:** equilibri, moviment del centre de gravetat, sinèrgia, posicions del cos, respiració, tècnica de mans, treball de peus...

**Tècnica dels exercicis principals de la temporada:** musculació, flexibilitat, autocàrregues, campus, treball propioceptiu, trx..

**Altres continguts:** Tècniques psicològiques (motivació, arousal i auto control, relaxació...), gimnàstica hipopressiva, exercicis compensatoris...

<b>Preus (màxim 2 persones):</b>	<b>1 hora: 30€/hora</b>
	<b>2 hores: 25€/hora</b>
	<b>3 hores o més: 20€/hora</b>

## Planificacions setmanals d'entrenament

Inicialment ens coneixerem i veurem l'estat de forma a través dels tests. El resultat ens donarà el punt de partida de la planificació i el tipus d'entrenament més adient per al vostre desenvolupament òptim.

La planificació, programació i periodització de l'entrenament ens ajudarà a optimitzar el nostre temps per entrenar i aconseguir els nostres objectius. Sabent en quin punt esteu de forma, podeu controlar les càrregues i, per tant, determinar la sobrecompensació després d'un cicle d'entrenament.

<b>Preu: 30€ sessió inicial + 30€ mensuals</b>
--

**Exemple de microcicle: 19 al 25 d'octubre de 2015 ( F1 )**

<p><b>Dilluns 19</b></p>	<p><b>Bloc:</b> 3x3projectes bloc. Id complet. Intenta provar tots el passos fins dalt  <b>Bloc mig:</b> 3 blocs x 3 intents x 6-8mov. 6b 2'/4' ( aquests s'han d'encadenar sempre! )  <b>Continuïtat:</b> Fes 6x40 moviments 2' S2-3 C.T: practica la respiració. Espira en cada moviment.</p>
<p><b>Dimarts 20</b></p>	<p>Fes aquesta sessió pel matí o a primera hora de la tarda:  <b>Mètode mixte:</b> Estira la musculatura implicada abans de cada exercici.  <b>Dominades:</b> 1x10 dominades 2 braços id1' + 1x8 dominades en llistó verd id1' + 1x6 dominades en llistó blau id1'30'' + 1x4 dominades en llistó vermell id2' + 1x2 dominada 1 braç amb ajuda 1 dit per sota id3' + canvi de braç  <b>Jalon dorsal:</b> 5x6 70kg id2' ( fes un bloc fàcil I ràpid entre series )  <b>Curl bíceps:</b> 1x12 10kg id1' + 1x10 12kg id1' + 1x8 14kg 2' + 3x4 18kg id'4' ( en aquestes últimes fes I bloc fàcil I ràpid entre sèries )  <b>Oblics en suspensió:</b> 4x4 id2'  <b>Elevacions de cames en suspensió:</b> 1x12 elevacions id1' + 1x8 elevacions amb turmelleres id1'30'' + 10'' en "L" id2' ( bloc ràpid ) + 10'' planxa en barra id2' ( bloc ràpid ) + 1x8 elevacions amb turmelleres id1'30''+ 1x12 elevacions  5x60 handgrip 14kg o pinces lleugeres id1' + 4x30 abdominals en trx 30''+ 3x30abdominals inferiors 30'' + 3x40 abd sup + 3x50 rotacions de tronc id30''  <b>Carrera contínua 30' ritme 120 puls/min i flexibilitat</b> abans de dormir.</p>
<p><b>Dimecres 21</b></p>	<p><b>Escalada a la roca:</b> Qualitat i quantitat. Prova alguna via de 6c, fes de 3 a 5 intents i després fes el màxim número de metres possibles en 6a i 6b.</p>
<p><b>Divendres 23</b></p>	<p><b>Bloc:</b> prova durant 30' blocs de 6c i 7a. Prova els passos. No et carreguis, descansa entre intents  <b>Bloc mig:</b> 3 blocs x 3 intents x 6-8mov. 6b 2'/4'  <b>Continuïtat:</b> Fes 8x40 moviments 2' S2 C.T: practica la respiració. Espira en cada moviment.  <b>Carrera contínua 30' i flexibilitat 20'</b></p>
<p><b>Dissabte 24</b></p>	<p><b>Mètode mixte:</b> Estira la musculatura implicada abans de cada exercici.  <b>Dominades:</b> 1x10 dominades 2 braços id1' + 1x8 dominades en llistó verd id1' + 1x6 dominades en llistó blau id1'30'' + 1x4 dominades en llistó vermell id2' + 1x2 dominada 1 braç amb ajuda 1 dit per sota id3' + canvi de braç  <b>Jalon dorsal:</b> 5x6 70kg id2' ( fes un bloc fàcil i ràpid entre series )  <b>Curl bíceps:</b> 1x12 10kg id1' + 1x10 12kg id1' + 1x8 14kg 2' + 3x4 18kg id'4' ( en aquestes últimes fes I bloc fàcil i ràpid entre sèries )  <b>Oblics en suspensió:</b> 4x4 id2'  <b>Elevacions de cames en suspensió:</b> 1x12 elevacions id1' + 1x8 elevacions amb turmelleres id1'30'' + 10'' en "L" id3'( bloc ràpid ) + 10'' planxa en barra id3' ( bloc ràpid ) + 1x8 elevacions amb turmelleres id1'30''+ 1x12 elevacions  5x60 handgrip 14kg o pinces lleugeres id1' + 4x30 abdominals en trx 30''+ 3x30abdominals inferiors 30'' + 3x40 abd sup + 3x50 rotacions de tronc id30''  <b>Carrera contínua 40' i flexibilitat 20'</b></p>

**Contacteu:**

[guilleshan@gmail.com](mailto:guilleshan@gmail.com)

[www.guillecuadrado.com](http://www.guillecuadrado.com)

**☎:** 636 34 27 72