

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...

Preus (màxim 2 persones):	1 hora: 40€/hora
	2 hores: 35€/hora
	3 hores o més: 30€/hora

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.

Preu: 80€ sessió presencial inicial + 40€ mensuals

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

Dilluns 19	<p>Bloc curt: 3x3xprojectes bloc. Id complet. Intenta provar tots el passos fins dalt</p> <p>Bloc mig: 3 blocs x 3 intents x 6-8mov. 6b 2'/4' (aquests s'han d'encadenar sempre!)</p> <p>Continuïtat: Fes 6x40 moviments 2' S2-3. Tècnica: cadena cinètica. Tracció com ajuda al moviment.</p>
Dimarts 20	<p>Mètode mixte: Estira la musculatura implicada abans de cada exercici (mètode cinètic dinàmic lliure):</p> <p><u>Dominades:</u> 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</p> <p><u>Jalon dorsal:</u> 5x6 70kg id2' (fes un bloc fàcil I ràpid entre series)</p> <p><u>Curl bíceps:</u> 1x12 10kg id1' + 1x10 12kg id1' + 1x8 14kg 2' + 3x4 18kg id'4' (en aquestes últimes fes I bloc fàcil I ràpid entre sèries)</p> <p><u>Oblics en suspensió:</u> 4x4 id2'</p> <p><u>Elevacions de cames en suspensió:</u> 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</p> <p>5x60 handgrip 14kg o pinces lleugeres id1' + 4x30 abdominals en trx 30"+ 3x30abdominals inferiors 30" + 3x40 abd sup + 3x50 rotacions de tronc id30"</p> <p>Carrera contínua 30' ritme 120 puls/min i flexibilitat abans de dormir (mètode estàtic passiu relaxat).</p>
Dimecres 21	<p>Escalada a la roca: 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>
Divendres 23	<p>Bloc: prova durant 30' blocs de 6c i 7a. Prova els passos. No et carreguis, descansa entre intents</p> <p>Bloc mig: 3 blocs x 3 intents x 6-8mov. 6b 2'/4'</p> <p>Continuïtat: Fes 8x40 moviments 2' S2 C.T: practica la respiració. Espira en cada moviment.</p> <p>Carrera contínua 30' ritme 120 puls/min i flexibilitat abans de dormir (mètode estàtic passiu relaxat).</p>
Dissabte 24	<p>Mètode mixte: Estira la musculatura implicada abans de cada exercici (mètode cinètic dinàmic lliure):</p> <p><u>Dominades:</u> 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</p> <p><u>Jalon dorsal:</u> 5x6 70kg id2' (fes un bloc fàcil i rapid entre series)</p> <p><u>Curl bíceps:</u> 1x12 10kg id1' + 1x10 12kg id1' + 1x8 14kg 2' + 3x4 18kg id'4' (en aquestes últimes fes I bloc fàcil i ràpid entre sèries)</p> <p><u>Oblics en suspensió:</u> 4x4 id2'</p> <p><u>Elevacions de cames en suspensió:</u> 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</p> <p>5x60 handgrip 14kg o pinces lleugeres id1' + 4x30 abdominals en trx 30"+ 3x30abdominals inferiors 30" + 3x40 abd sup + 3x50 rotacions de tronc id30"</p> <p>Carrera contínua 30' ritme 120 puls/min i flexibilitat abans de dormir (mètode estàtic passiu relaxat).</p>

Contacteu:

guilleshan@gmail.com

www.guillecuadrado.com

☎: 636 34 27 72