

Entrenamiento personalizado

La supervisión de un técnico es clave para el entrenamiento y la mejora deportiva. Realizar los ejercicios correctamente y aprender la técnica de la escalada nos ayudará a mejorar nuestro gesto y disfrutar de las sensaciones que nos da la práctica deportiva. Algunos de los contenidos son:

Técnica básica: equilibrio, movimiento del centro de gravedad, sinergia, posiciones del cuerpo, respiración, técnica de manos, trabajo de pies, ...

Técnica de los principales ejercicios de la temporada: musculación, flexibilidad, autocargas, campus, propiocepción, trx..

Otros contenidos: técnicas psicológicas (motivación, Arousal y auto-control, relajación,..), gimnasia hipopresiva, ejercicios compensatorios ...

Precios (máximo 2 personas):	1 hora: 40€/hora
	2 horas: 35€/hora
	3 horas o más: 30€/hora

Planificaciones semanales de entrenamiento

Al principio nos conoceremos y mediremos el estado de forma a través de los tests. Los resultados nos darán el punto de partida de la planificación y el tipo de entrenamiento más adecuado para vuestro desarrollo óptimo.

La planificación, programación y periodización del entrenamiento nos ayudará a optimizar nuestro tiempo para entrenar y la consecución de nuestros objetivos. Sabiendo en que punto estás, puedes controlar las cargas y esperar la sobrecompensación después de un ciclo de entrenamiento.

Precio: 80€ sesión presencial inicial + 40€ mensuales

Ejemplo de microciclo: del 7 al 13 de enero de 2019 (F1)

Lunes 7	<p>Bloque corto: 3x3xproyectos de bloque. Id complet. Intenta probar todos los pasos! Bloque medio: 3 bloques x 3 intentos x 6-8mov. 6b 2/3' (encadena todas las series!)</p> <p>Continuidad: 6x40 movimientos 2' S2-3. Técnica: cadena cinética eficiente y tracción como ayuda al movimiento.</p>
Martes 8	<p>Método mixto. Estira la musculatura implicada antes de cada ejercicio (método dinámico cinético libre): <u>Dominadas:</u> 1x10 dominadas 2 brazos id1' + 1x8 dominadas en regle 20mm id1' + 1x6 dominadas en regle 15mm id1'30" + 1x4 dominadas en regle 10mm id2' + 1x2 dominada 1 brazo con ayuda 1 dedo id3' <u>Jalon dorsal:</u> 5x6 70kg id2' (haz un bloque fácil entre series. Máxima velocidad) <u>Curl bíceps:</u> 1x12 10kg id1' + 1x10 12kg id1' + 1x8 14kg 2' + 3x4 18kg id'4' <u>Oblicuos en suspensión:</u> 4x4 id2' <u>Elevaciones de piernas en suspensión:</u> 1x12 elevaciones id1' + 1x8 elevaciones con tobilleras 2kg id1'30" + 10" en "L" id2' (bloc rápido) + 10" plancha en barra id2' (bloque rápido) + 1x8 elevaciones con tobilleras id1'30"+ 1x12 elevaciones</p> <p>5x60 handgrip 14kg id1' + 4x30 abdominales en trx 30"+ 3x30 elevaciones rodillas barra 30" + 3x40 abd sup + 3x50 rotaciones de tronco id30"</p> <p>Carrera continua 30' a ritmo de 120 puls/min y flexibilidad antes de dormir (método estático pasivo relajado)</p>
Miércoles 9	<p>Escalada en roca: Calidad y cantidad. Prueba una vía de 6c y haz entre 3 y 5 intentos. Acaba el día haciendo 8 intentos en rutas de 6a-6b.</p>
Viernes 11	<p>Bloque medio y corto: prueba durante 30' bloques de 6c y 7a. Descansa 3' entre intentos Bloque largo 3 bloques x 5 intentos x 10-12mov. 6b 30"</p> <p>Resistencia larga: 8x40 movimientos 2' S2. Técnica: practica la respiración. Espira en cada movimiento.</p> <p>Carrera continua 30' a ritmo de 120 puls/min y flexibilidad antes de dormir (método estático pasivo relajado)</p>
Sábado 12	<p>Método mixto. Estira la musculatura implicada antes de cada ejercicio (método dinámico cinético libre): <u>Dominadas:</u> 1x10 dominadas 2 brazos id1' + 1x8 dominadas en regle 20mm id1' + 1x6 dominadas en regle 15mm id1'30" + 1x4 dominadas en regle 10mm id2' + 1x2 dominada 1 brazo con ayuda 1 dedo id3' <u>Jalon dorsal:</u> 5x6 70kg id2' (haz un bloque fácil entre series. Máxima velocidad) <u>Curl bíceps:</u> 1x12 10kg id1' + 1x10 12kg id1' + 1x8 14kg 2' + 3x4 18kg id'4' <u>Oblicuos en suspensión:</u> 4x4 id2' <u>Elevaciones de piernas en suspensión:</u> 1x12 elevaciones id1' + 1x8 elevaciones cn tobilleras 2kg id1'30" + 10" en "L" id2' (bloc rapid) + 10" plancha en barra id2' (bloque rápido) + 1x8 elevaciones con tobilleras id1'30"+ 1x12 elevaciones</p> <p>5x60 handgrip 14kg id1' + 4x30 abdominales en trx 30"+ 3x30 rueda abdominal adaptada 30" + 3x40 abd sup + 3x50 rotaciones de tronco id30"</p> <p>Carrera continua 30' a ritmo de 120 puls/min y flexibilidad antes de dormir (método estático pasivo relajado)</p>

Contacto:

guilleshan@gmail.com

www.guillecuadrado.com

☎: 636 34 27 72