

## 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 ...

<b>Precios (máximo 2 personas):</b>	<b>1 hora: 30€/hora</b>
	<b>2 horas: 25€/hora</b>
	<b>3 horas o más: 20€/hora</b>

## 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 qué punto estás, puedes controlar las cargas y esperar la sobrecompensación después de un ciclo de entrenamiento.

<b>Precio: 30€ sesión evaluación inicial + 30€ mensuales</b>
--

**Ejemplo de microciclo: del 19 al 25 de octubre de 2015 ( F1 )**

<p><b>Lunes 19</b></p>	<p><b>Bloque:</b> 3x3xproyectos de bloque. Id complet. Intenta probar todos los pasos!  <b>Bloc medio:</b> 3 bloques x 3 intentos x 6-8mov. 6b 2'/4' ( encadena todas las serie! )  <b>Continuidad:</b> 6x40 movimientos 2' S2-3 C.T: practica la respiración. Espira en cada movimiento.</p>
<p><b>Martes 20</b></p>	<p>Haz esta sesión a primera hora de la mañana:  <b>Método mixto. Estira la musculatura implicada antes de cada ejercicio:</b>  <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  5x60 handgrip 14kg id1' + 4x30 abdominales en trx 30"+ 3x30abdominals inferiores 30" + 3x40 abd sup + 3x50 rotaciones de tronco id30"  <b>Carrera continua</b> 30' a ritmo de 120 puls/min i <b>flexibilidad</b> antes de dormir.</p>
<p><b>Miércoles 21</b></p>	<p><b>Escalada en roca:</b> 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>
<p><b>Viernes 23</b></p>	<p><b>Bloque:</b> prueba durante 30' bloques de 6c y 7a. Descansa 3' entre intentos  <b>Bloque medio:</b> 3 bloques x 3 intentos x 6-8mov. 6b 2'/4'  <b>Continuidad:</b> 8x40 movimientos 2' S2 C.T: practica la respiración. Espira en cada movimiento.  <b>Carrera continua</b> 30' i <b>flexibilidad</b> 20'</p>
<p><b>Sábado 24</b></p>	<p>Haz esta sesión a primera hora de la mañana:  <b>Método mixto. Estira la musculatura implicada antes de cada ejercicio:</b>  <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>Elevacions de piernas en suspensión:</u> 1x12 elevacions id1' + 1x8 elevacions 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 elevacions  5x60 handgrip 14kg id1' + 4x30 abdominales en trx 30"+ 3x30abdominals inferiores 30" + 3x40 abd sup + 3x50 rotaciones de tronco id30"  <b>Carrera continua</b> 30' a ritmo de 120 puls/min i <b>flexibilidad</b> antes de dormir.</p>

**Contacto:**

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

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

☎: 636 34 27 72