

## Customized training

Technical supervision is an essential aspect for sport training improvement. Doing exercises properly together with learning a climbing technique will help us improve our movements and enjoy sensations. Some of key points are:

**Basic technique:** balance, motion of the centre of gravity, synergy, body positions, breathing, hand techniques, flexibility, footwork and so on.

**Techniques of the main exercises of the season:** bodybuilding, stretching, self-loading, campus, proprioception, TRX and so on.

**Other contents:** psychological techniques (motivation, Arousal and self-control relaxation), hipopressive technique and compensatory exercises among others.

<b>Prices (2 pax. Maximum):</b>	<b>1 hour: 30€.</b>
	<b>2 hours: 25€/hr.</b>
	<b>3+ hours: 20€/ hr.</b>

## Weekly training planning

At first, we are going to know your fitness shape through tests. The results will generate a starting point for the planning and the most appropriate kind of training for an optimal improvement. The planning, schedule and timing will help you to take advantage of your time and reach the main aim. Knowing where you are, you can control the loads and wait for overcompensation after a training cycle.

<b>Price: 30€ for initial evaluation + 30€ per month</b>
--

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

<b>Dilluns 19</b>	<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 son a encadenar-los sempre! )</p> <p><b>Continuïtat:</b> Fes 6x40 moviments 2' S2-3 C.T: practica la respiració. Espira en cada moviment.</p>
<b>Dimarts 20</b>	<p>Fes aquesta sessió pel matí o a primera hora de la tarda:</p> <p><b>Mètode mixte:</b> Estira la musculatura implicada abans de cada exercici.</p> <p><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' + cavi de braç</p> <p><b>Jalon dorsal:</b> 5x6 70kg id2' ( fes un bloc fàcil I ràpid entre series )</p> <p><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 series )</p> <p><b>Oblics en suspensió:</b> 4x4 id2'</p> <p><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</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><b>Carrera continua 30' ritme 120 puls/min i flexibilitat</b> abans de dormir.</p>
<b>Dimecres 21</b>	<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>
<b>Divendres 23</b>	<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'</p> <p><b>Continuïtat:</b> Fes 8x40 moviments 2' S2 C.T: practica la respiració. Espira en cada moviment.</p> <p><b>Carrera continua 30' i flexibilitat 20'</b></p>
<b>Dissabte 24</b>	<p><b>Mètode mixte:</b> Estira la musculatura implicada abans de cada exercici.</p> <p><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' + cavi de braç</p> <p><b>Jalon dorsal:</b> 5x6 70kg id2' ( fes un bloc fàcil I ràpid entre series )</p> <p><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 series )</p> <p><b>Oblics en suspensió:</b> 4x4 id2'</p> <p><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</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><b>Carrera continua 40' i flexibilitat 20'</b></p>

**Contact:**

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

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

☎: +34 636 34 27 72