

CURSO DE ENTRENAMIENTO PARA LA ESCALADA NIVEL II



DIRIGIDO A

- A deportistas que quieran ahondar en las bases del entrenamiento y su planificación.

OBJETIVOS

- Ser capaz de planificar un entrenamiento de nivel avanzado en base a las demandas de la escalada y necesidades del deportista.
- Entender el uso de herramientas avanzadas para el control de la carga en el entrenamiento.
- Adquirir herramientas para el análisis técnico/táctico de la escalada y de aspectos mentales que afectan al rendimiento.

CONTENIDOS

- Las demandas físicas de la escalada.
- Herramientas para el análisis técnico/táctico.
- Aspectos mentales que influyen en la escalada.
- El entrenamiento del físico en la escalada II
- La planificación del entrenamiento.

CURSO DE ENTRENAMIENTO PARA LA ESCALADA NIVEL II



REQUISITOS MÍNIMOS

- *Haber hecho el nivel I o poseer los conocimientos impartidos en este.*

MATERIAL NECESARIO

- *Ropa cómoda para escalar.*
- *Pies de gato y magnesiera.*
- *Material para tomar apuntes.*

CUOTA INCLUYE

- **Incluye:** Expedición de certificado
- **No incluye:** Alojamiento y manutención, material personal y extras.

RATIOS

- **Mínimo 4 / máximo 10** participantes por grupo.

DOMINA LA MONTAÑA:
APRENDE, PROGRESA Y
DISFRUTA **CON LA EVAM**

Descubre más

Para más información:
evam@femecv.com · 965 439 747
www.tienda.femecv.com



SÍGUENOS EN
REDES SOCIALES

