

## ENTRENAMIENTO PARA LA ESCALADA NIVEL I.

### **Dirigido a**

A deportistas que quieran conocer las bases del entrenamiento y su planificación.

**Requisitos:** No se necesita experiencia previa.

### **Objetivos**

Entender la naturalidad de la escalada y las demandas de sus disciplinas.

Estar actualizado en los últimos hallazgos de estudios científicos para la escalada. Entender las bases del estudio de la escalada para orientar una planificación.

Ser capaz de planificar un entrenamiento de nivel medio en base a las demandas de la escalada y necesidades del deportista.

### **Contenidos**

- La escalada: su naturalidad y sistema de graduación.
- Una visión general de las demandas físicas de la escalada.
- El entrenamiento del físico en la escalada i.
- La planificación del entrenamiento.

### **Material necesario por participante**

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

**Incluye:** Profesorado y expedición de certificado FEMECV.

**No Incluye:** Alojamiento y manutención, material personal y extras.

**Ratios:** 5 mínimo / 10 máximo por grupo.