



Curso de entrenamiento para la escalada Nivel I

El curso de **Entrenamiento para la Escalada Nivel I** introduce a las personas participantes en los principios básicos del entrenamiento específico para la escalada. Una formación orientada a mejorar el rendimiento de forma progresiva y segura, comprendiendo los fundamentos de la preparación física, la prevención de lesiones y la planificación del entrenamiento adaptada al nivel inicial.

FECHA	UBICACIÓN:	GRUPO MÍNIMO
Sábado y domingo 21/03/2026 al 22/03/2026 Sábado y domingo 13/06/2026 al 14/06/2026	Rocódromo FEME CV en Benissa (Alicante).	Mínimo 5 / Máximo 10 participantes por grupo.



Si eres un **Club FEME CV** o **asociación de personas**, puedes solicitar la personalización de un curso, con un precio reducido y técnicos EVAM. Pide tu presupuesto sin compromiso en evam@femecv.com

Objetivos del curso

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.

Dirigido a

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

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.

Requisitos

No se necesita experiencia previa en escalada.

Material necesario por participante

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

¿Qué incluye?

- **Incluye** la expedición del certificado.
- **No incluye** el alquiler de material, alojamiento y extras.



Ponte en contacto con la escuela evam@femecv.com para solicitar presupuesto para tu grupo, realizar consultas sobre los descuentos, cursos, precios, dudas...