

# CURSO DE ENTRENAMIENTO PARA LA ESCALADA NIVEL I



## 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 tanto a medio como a largo plazo 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.

## REQUISITOS MÍNIMOS

- No se necesita experiencia previa

## CERTIFICACIÓN

- Será obligatoria la asistencia al 100% del curso.

# CURSO DE ENTRENAMIENTO PARA LA ESCALADA NIVEL I



## RATIOS

- Mínimo 4 / Máximo 8

## CUOTA INCLUYE

- **Incluye:** expedición de certificado.
- **No incluye:** alquiler de material, alojamiento, ni extras

## ¡RECUERDA!

- Si eres un club femecv o asociación de personas, puedes solicitar la personalización de un curso, con un precio reducido y técnicos evam. pide tu presupuesto.
- Ponte en contacto con la escuela para solicitar presupuesto para tu grupo, realizar consultas sobre los descuentos, cursos, precios, dudas..

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

Descubre más

Para más información:  
[evam@femecv.com](mailto:evam@femecv.com) · 965 439 747  
[www.tienda.femecv.com](http://www.tienda.femecv.com)



SÍGUENOS EN  
REDES SOCIALES

