

## ● 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.
- CONOCIMIENTOS 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.

## ● REQUISITOS MINIMOS

- NO SE NECESITA EXPERIENCIA PREVIA

## ● RATIOS

- MÍNIMO 1/3.
- MÁXIMO 1/10.

## ● LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE

SERÁ OBLIGATORIA LA ASISTENCIA AL 100% DEL CURSO

**INCLUYE:** EXPEDICIÓN DE CERTIFICADO Y PROFESORADO.

**NO INCLUYE:** ALQUILER DE MATERIAL, ALOJAMIENTO Y EXTRAS.