

● 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.

● 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.