

# ENTRENAMIENTO A LA ESCALADA - NIVEL I 2024



## 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.*

# ENTRENAMIENTO A LA ESCALADA NIVEL I 2024



## REQUISITOS MÍNIMOS

- *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.