

ENTRENAMIENTO A LA ESCALADA NIVEL II 2024



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 MÍNIMOS

- *NO SE NECESITA EXPERIENCIA PREVIA*

ENTRENAMIENTO A LA ESCALADA NIVEL II 2024



RATIOS

- *MÍNIMO 1/3, MÁXIMO 1/10*

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.