

I'ALLENAMENTO

Con l'arrivo della stagione invernale sta per iniziare il tempo dell'allenamento, abbiamo, quindi, pensato di proporre una serie di esercizi con cui potrete prepararvi durante i mesi freddi per essere in forma quando tornerà la bella stagione. Questa è la prima una serie di pubblicazioni, quella dedicata alla FORZA ed alla RESISTENZA, che sarà seguita a breve da delle tabelle specifiche. Si tratta di pochi consigli che, comunque speriamo, possano esservi utili e, mi raccomando, usate molta attenzione quando vi allenate, per il resto...buon divertimento!. un ringraziamento personale all'autore, il quale preferisce rimanere anonimo.

Mr.k

Per l'allenamento in arrampicata possiamo utilizzare principalmente 4 strumenti di allenamento:

- **arrampicata su roccia**

lo strumento di allenamento che racchiude il maggior numero di componenti. Oltre a quelle fisiche, si possono sviluppare anche quelle mentali (prestazione, paura). Però delle volte non basta.

- **muro artificiale**

strumento di allenamento molto importante per lo sviluppo fisico, ma dove le componenti mentali vengono messe in secondo piano o inesistenti.

- **pan gúllich** (o campus board)

strumento concepito prevalentemente per lo sviluppo della forza.

- **trave** (o travo)

strumento che isola la parte superiore del corpo. Adatto sia per la forza che per la resistenza. Ci permette di lavorare in modo specifico sulle trazioni e sulle sospensioni. Praticamente il nostro miglior amico.

Ogni strumento di allenamento non può esistere senza gli altri. Per meglio dire, non esiste solo uno strumento di allenamento che racchiuda tutte le componenti. Quindi dovremmo cercare di far coesistere nelle nostre tabelle di allenamento un certo numero di strumenti che ci permettano di ottenere un lavoro più completo.

Non esiste una ricetta per diventare più forti e più bravi in arrampicata. Ne questi esercizi vogliono essere quelli più giusti da seguire o quelli che contengono la verità sull'allenamento.

Ci occuperemo per il momento di dare una serie di esercizi per migliorare la **forza** e la **resistenza** per ogni strumento, in seguito cercheremo di fornire qualche sistema per l'organizzazione dei cicli di allenamento.

FORZA

Arrampicata su roccia:

Per sviluppare la forza su roccia, quale miglior modo di andare per sassi e blocchi?...Armatevi di crash pad e fatevi un bel giro per i blocchi...Consumate ditta e scarpette...Scalate fino alla morte!!!

Muro artificiale:

Bisogna tracciare delle sequenze di movimenti alla massima intensità. Il numero di movimenti è sempre molto difficile da stabilire. Diciamo che un numero compreso tra 1 e 6 movimenti. I tempi di recupero dovranno essere un po' lunghi, in modo da permetterci di eseguire l'esercizio avendo recuperato delle energie.

Dopo un buon riscaldamento, tracciare sul muro artificiale diversi boulder di difficoltà crescente. Quindi iniziare la vostra seduta di allenamento. Ricordarsi di lasciare, tra un giro e

Allenarsi

Scritto da kalledda

Lunedì 30 Ottobre 2006 01:56 - Ultimo aggiornamento Lunedì 20 Novembre 2006 16:58

l'altro un tempo di recupero sufficiente ad affrontare quello dopo avendo recuperato delle energie. Un tempo tra i 4 e i 6 minuti dovrebbe andar bene. Eseguire anche qualche lancio.

Per aumentare l'intensità dell'esercizio è possibile eseguire gli stessi boulder , obbligandone i piedi.

Pan gúllich:□

Alcuni accorgimenti per evitare infortuni:

1- Non distendere mai le braccia, sia in fase di salita che in quella di discesa; tenere le braccia ad un angolo di 120° circa.

2- Non arcuare mai le dita. Lavorare sempre a dita stese.

3- Divertitevi!!!

□ **Primo esercizio**

Eseguire una salita alternando le liste. Ripetere l'esercizio per 5 volte, lasciando 4 minuti di riposo tra una salita e l'altra.

Per aumentare l'intensità eseguire anche la discesa, diminuire le liste oppure usare un cintura da sub; per diminuirla, utilizzare un appoggio per i piedi.

Esempio: dx lista 1, sx lista due, dx lista 3, sx lista 4.....

Secondo esercizio

Stessa lista di partenza; una mano sta ferma, mentre l'altra sale progressivamente sulle liste. Ripetere l'esercizio per 5 volte, lasciando 4 minuti di riposo tra una mano e l'altra.

Allenarsi

Scritto da kalledda

Lunedì 30 Ottobre 2006 01:56 - Ultimo aggiornamento Lunedì 20 Novembre 2006 16:58

Per aumentare l'intensità eseguire anche la discesa, diminuire le liste oppure usare un cintura da sub; per diminuirla, utilizzare un appoggio per i piedi.

Esempio: dx lista 1, sx lista 1, sx lista 2, sx lista 3.....

Terzo esercizio

Stessa lista di partenza; una mano sta ferma, mentre l'altra sale saltando 1 lista e riscende sulla lista di partenza (eseguire sempre un numero massimo di spostamenti di mano). Ripetere l'esercizio per 5 volte, lasciando 4 minuti tra una mano e l'altra.

Per aumentare l'intensità eseguire anche la discesa, diminuire le liste oppure usare un cintura da sub; per diminuirla, utilizzare un appoggio per i piedi.

Esempio: dx lista 1, sx lista 1, sx lista 3, sx lista 1, sx lista 3....

Quarto esercizio

Stessa lista di partenza; una mano sta ferma, mentre l'altra sale saltando 2 liste e ridiscende sulla lista di partenza (eseguire sempre un numero massimo di spostamenti di mano). Ripetere l'esercizio per 5 volte, lasciando 4 minuti tra una mano e l'altra.

Per aumentare l'intensità, diminuire le liste oppure usare un cintura da sub; per diminuirla, utilizzare un appoggio per i piedi.

Esempio: dx lista 1, sx lista 4, sx lista 1, sx lista 4...

Quinto esercizio

Allenarsi

Scritto da kalledda

Lunedì 30 Ottobre 2006 01:56 - Ultimo aggiornamento Lunedì 20 Novembre 2006 16:58

Diverse liste di partenza; una mano sta ferma, mentre l'altra sale saltando 1 lista e ridiscende sulla lista di partenza (eseguire sempre un numero massimo di spostamenti di mano). Ripetere l'esercizio per 5 volte, lasciando 4 minuti tra una mano e l'altra.

Per aumentare l'intensità eseguire anche la discesa, diminuire le liste oppure usare un cintura da sub; per diminuirla, utilizzare un appoggio per i piedi.

Esempio: dx lista 2, sx lista 1, sx lista 3, sx lista 1, sx lista 3....

Sesto esercizio

Diverse liste di partenza; una mano sta ferma, mentre l'altra sale saltando 2 lista e ridiscende sulla lista di partenza (eseguire sempre un numero massimo di spostamenti di mano). Ripetere l'esercizio per 5 volte, lasciando 4 minuti tra una mano e l'altra.

Per aumentare l'intensità, diminuire le liste oppure usare un cintura da sub; per diminuirla, utilizzare un appoggio per i piedi.

Esempio: dx lista 2, sx lista 1, sx lista 4, sx lista 1, sx lista 4....

Settimo esercizio

Diverse liste di partenza; una mano sta ferma, mentre l'altra sale saltando 2 lista e ridiscende sulla lista di partenza (eseguire sempre un numero massimo di spostamenti di mano). Ripetere l'esercizio per 5 volte, lasciando 4 minuti tra una mano e l'altra.

Per aumentare l'intensità, diminuire le liste oppure usare un cintura da sub; per diminuirla, utilizzare un appoggio per i piedi.

Esempio: dx lista 3, sx lista 1, sx lista 5, sx lista 1, sx lista 5....

Ottavo esercizio

Stessa lista di partenza; le mani fanno un rimbalzo sulla lista superiore (eseguire sempre un numero massimo di rimbalzi). Ripetere l'esercizio per 5 volte, lasciando 4 minuti tra una mano e l'altra.

Per aumentare l'intensità, diminuire le liste oppure usare un cintura da sub; per diminuirla, utilizzare un appoggio per i piedi.

Esempio: dx sx lista 1, dx sx lista 2, dx sx lista 3...

Nono esercizio

Stessa lista di partenza; le mani scendono sulla lista precedente e risalgono sulla lista di partenza (eseguire sempre un numero massimo di rimbalzi). Ripetere l'esercizio per 5 volte, lasciando 4 minuti tra una mano e l'altra.

Per aumentare l'intensità, diminuire le liste oppure usare un cintura da sub; per diminuirla, utilizzare un appoggio per i piedi.

Esempio: dx sx lista 2, dx sx lista 1, dx sx lista 2...

TRAVE (o travo)

Trazioni

Calcolare i massimali:

Il massimale è dato dal massimo carico che riusciamo a sommare al nostro peso e che ci consente di eseguire correttamente una sola trazione.

Primo esercizio

Allenarsi

Scritto da kalledda

Lunedì 30 Ottobre 2006 01:56 - Ultimo aggiornamento Lunedì 20 Novembre 2006 16:58

Eeguire un piramidale completo

Esempio:

5 trazioni al 75% del massimale

4 trazioni al 80% del massimale

3 trazioni al 85% del massimale

2 trazioni al 90% del massimale

1 trazione al 100% del massimale

2 trazioni al 90% del massimale

3 trazioni al 85% del massimale

4 trazioni al 80% del massimale

5 trazioni al 75% del massimale

Allenarsi

Scritto da kalledda

Lunedì 30 Ottobre 2006 01:56 - Ultimo aggiornamento Lunedì 20 Novembre 2006 16:58

lasciando 5 minuti tra uno stimolo e l'altro.

E' possibile eseguire il piramidale completo anche monobraccio; in questo caso lasciare 2 minuti di riposo tra un braccio e l'altro.

Secondo esercizio

Eseguire un sinusoidale completo

Esempio:

5 trazioni al 75% del massimale

4 trazioni al 80% del massimale

3 trazioni al 85% del massimale

2 trazioni al 90% del massimale

1 trazione al 100% del massimale

2 trazioni al 90% del massimale

1 trazione al 100% del massimale

Allenarsi

Scritto da kalledda

Lunedì 30 Ottobre 2006 01:56 - Ultimo aggiornamento Lunedì 20 Novembre 2006 16:58

2 trazioni al 90% del massimale

1 trazione al 100% del massimale

2 trazioni al 90% del massimale

1 trazione al 100% del massimale

2 trazioni al 90% del massimale

3 trazioni al 85% del massimale

4 trazioni al 80% del massimale

5 trazioni al 75% del massimale

lasciando 5 minuti tra uno stimolo e l'altro.

E' possibile eseguire il piramidale completo anche monobraccio; in questo caso lasciare 2 minuti di riposo tra un braccio e l'altro.

Sospensioni

Calcolare il massimale sul diversi tipologie di prese.

Allenarsi

Scritto da kalledda

Lunedì 30 Ottobre 2006 01:56 - Ultimo aggiornamento Lunedì 20 Novembre 2006 16:58

Il massimale è dato dal tempo massimo che si riesce a stare sospesi su una presa (compreso tra i 4 e 8 secondi). Usare tanti chili oppure una carrucola per scaricare del peso.

Tacca da 2cm

Tacca da 2,5 cm

Tacca da 3cm

Svaso

Esercizio

Eseguire 6 sospensioni sulla tacca da 2cm, da 2,5cm, da 3cm e sullo svaso.

Riposando 2,30 minuti tra una sospensione e l'altra.

E' possibile eseguire le sospensioni anche monobraccio; in questo caso lasciare 1,30 minuti di riposo tra un braccio e l'altro.

Bloccaggi

Eseguire tre tipologie di bloccaggi (compresi tra i 4 e 8 secondi). Si consiglia di partire già con le braccia flesse.

120° riferiti all'angolo interno del braccio

Allenarsi

Scritto da kalledda

Lunedì 30 Ottobre 2006 01:56 - Ultimo aggiornamento Lunedì 20 Novembre 2006 16:58

90° riferiti all'angolo interno del braccio

Chiuso riferiti all'angolo interno del braccio

Eseguire 6 bloccaggi sulla tacca da 2cm, da 2,5cm, da 3cm e sullo svaso.

Riposando 2,30 minuti tra un bloccaggio e l'altro.

E' possibile eseguire i bloccaggi anche monobraccio; in questo caso lasciare 1,30 minuti di riposo tra un braccio e l'altro.

RESISTENZA ARRAMPICATA SU ROCCIA:

Scalare sempre al proprio limite. Combinando sia la scalata a vista che quella lavorata.

Muro artificiale:

Ci sono tanti esercizi per allenare la resistenza al muro artificiale. Si può fare riferimento o al tempo da trascorrere sul pannello o al numero di movimenti da eseguire. In più si può decidere di lavorare con un esercizio continuo, alternato o frazionato.

Scegliere quello che diverte di più e che si adatta meglio alle necessità.

Primo esercizio:

Tracciare sul pannello diversi circuiti da 20-30 movimenti, riposando tra un giro e l'altro un tempo che va dai 5 a 8 minuti. Esercizio difficile dal punto di vista organizzativo, questo perché è difficile tracciare dei circuiti che abbiamo, in tutti i movimenti, la stessa intensità di sforzo.

Secondo esercizio:

tracciare sul pannello diversi circuiti da 15-25 movimenti, riposando tra un esercizio e l'altro un tempo di riposo molto breve, tra 1 e 2 minuti.

Allenarsi

Scritto da kalledda

Lunedì 30 Ottobre 2006 01:56 - Ultimo aggiornamento Lunedì 20 Novembre 2006 16:58

Terzo esercizio:

tracciare sul pannello diversi circuiti da 40-50 movimenti, con un riposo attivo (su presa buona, per 20-30 secondi) a metà circuito, riposando tra un giro e l'altro un tempo che va dai 10 ai 12 minuti.

Quarto esercizio:

tracciare sul pannello diversi circuiti da 60-65 movimenti, con 2 riposi attivi (su presa buona, per 20-30 secondi) in due punti del circuito, riposando tra un giro e l'altro un tempo che va dai 12 ai 15 minuti.

Quinto esercizio:

tracciare sul pannello diversi boulder da 6-10 movimenti, collegati tra loro da riposi attivi (su presa buona, per 10-20 secondi), riposare tra un giro e l'altro 10 minuti.

Esempio: boulder-riposo-boulder-riposo-boulder-riposo-boulder-riposo-boulder-riposare 10 minuti

Sesto esercizio:

tracciare sul pannello diversi circuiti da 15 movimenti, riposando tra un giro e l'altro 20 secondi. Fare i primi 4/5 circuiti e riposare 15 minuti, poi rifare da capo.

Esempio: circuito-riposo-ciruito-riposo-circuito-riposo-circuito-riposo 15 minuti.

TRAVE:

Trazioni

Primo esercizio:

Eseguire un esercizio combinato con trazioni e bloccaggi.

Esempio:

2 trazioni

Allenarsi

Scritto da kalledda

Lunedì 30 Ottobre 2006 01:56 - Ultimo aggiornamento Lunedì 20 Novembre 2006 16:58

bloccaggio tutto chiuso per 5 secondi

2 trazioni

bloccaggio a 90° per 5 secondi

2 trazioni

bloccaggio a 120° per 5 secondi

2 trazioni

sospensione per 5 secondi

Ripetere l'esercizio per 4 volte lasciando 10 minuti tra un esercizio e l'altro. E' possibile alternare diverse coppie di prese, partendo sempre dalle più piccole.

Secondo esercizio:

Scegliere 4/5 coppie di prese (tacche da 2cm, 2,5cm, 3cm, svaso e una ronchia). Trazionare, partendo dalla coppia di prese più piccole, fino a non poter chiudere più una trazione. Riposare 1,30 minuti tra una coppia di prese; al fine delle coppie di prese, riposare 5 minuti e ripetere per $\frac{3}{4}$ volte.

Terzo esercizio:

Scegliere 4/5 coppie di prese (tacche da 2cm, 2,5cm, 3cm, svaso e una ronchia). Trazionare, partendo dalla coppia di prese più piccole, fino a non chiudere più una trazione. Questa volta riposare un tempo minimo tra le varie coppie di trazioni, 20/30 secondi; al fine delle coppie di prese, riposare 10 minuti e rifare per due volte.

Sospensioni

