



PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTOS



Los programas de entrenamiento son planificaciones totalmente personalizadas, diseñadas para mejorar los factores físicos que impactan en el rendimiento de la escalada.

Cada planificación está adaptada según tus objetivos, disponibilidad y género. En el caso de mujeres, se integra el ciclo menstrual y hormonal como base para optimizar tu progreso.

Todo comienza con una valoración inicial para asegurar que tu entrenamiento esta 100% adaptado a tu estado actual.

PROGRAMAS ON LINE

VALORACIÓN INICIAL

Realizaremos una batería de test validados para sacar un perfil fisiológico. En base a este perfil veremos el potencial físico de tu "antebrazo" y así dirigiremos el entrenamiento a las áreas concretas que necesitas mejorar para conseguir tus objetivos.

PLANIFICACIÓN MENSUAL DEL ENTRENAMIENTO

Tendrás una planificación adaptada a tu disponibilidad y con unas pautas de auto control para que tu entrenamiento siempre sume. Se podrán realizar diferentes ajustes dentro del mes de entrenamiento.

VALORACIÓN TRIMESTRAL

Podrás comparar como estabas antes de empezar a entrenar y cómo estás después de llevar a cabo 3 meses de entrenamiento planificado.

¿QUÉ NECESITO PARA ENTRENAR?

Necesitarás realizar sesiones en rocódromo donde tendrás un equipamiento básico de paneles de densidad (diferentes inclinaciones), multipresas (agarres de 20mm a 25mm), equipamiento de gimnasio como barra de dominadas, discos de pesas, bandas elásticas... Si el rocódromo tiene setting de bloques, kilter board o moon board genial.

Es recomendable que a corto plazo adquieras un sensor de fuerza (tipo tindeq) junto con una regleta monoboard. Trabajar con sensor te da muchas ventajas a la hora de entrenar: controles de la carga del entrenamiento, calentamientos, controles de pérdida de fuerza, realizar sesiones muy analíticas, adaptaciones del entrenamiento para realizar en casa...

Precio: 115€ al mes.

La planificación mínima es trimestral y hay que abonarla en un sólo plazo (345€ el trimestre).

PROGRAMAS DERROCA FLOW

¿QUÉ ES DERROCA FLOW?

Es un programa de entrenamiento presencial, donde tendrás una sesión semanal en una clase colectiva, máximo de 6 personas, y unas sesiones pautadas para que realices cuando mejor te vayan.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL GRUPO?

Trabajar los principales factores del rendimiento en escalada (físicos, técnicos y tácticos) de manera progresiva y organizada, ya sea con el objetivo de escalar mejor y disfrutar más o de preparar el encadene de una vía o bloque concreto.

¿PARA QUIÉN ES ESTE GRUPO?

Para personas que escalan de manera habitual ya sea en rocódromo o roca y quieren mejorar su rendimiento de manera organizada en deportiva o bloque. No hace falta competir ni tener un nivel muy alto, pero sí cierta autonomía y constancia.

¿QUÉ NIVEL HACE FALTA?

No se requiere ningún nivel en cuanto a grado de escalada, pero sí escalar habitualmente en rocódromo o roca.

¿HACE FALTA EXPERIENCIA PREVIA ENTRENANDO?

No es necesario haber seguido antes una planificación de entrenamiento. El objetivo es aprender a entrenar de manera progresiva y saludable entendiendo qué se trabaja y por qué.

¿CÓMO ESTÁ ORGANIZADO EL ENTRENAMIENTO?

Cada semana tiene una clase grupal y otra sesión individual pautada para que puedas realizarla en el rocódromo según tu disponibilidad. Si tienes más disponibilidad también podrás realizar más sesiones pautadas por tu cuenta.

¿CÓMO SON LAS CLASES PRESENCIALES?

Se trabajará de manera multifactorial: sesiones de técnica, capacidades específicas como fuerza y resistencia, acondicionamiento general y complementario, táctica y estrategia...

¿CÓMO SON LAS SESIONES INDIVIDUALES?

Tendrás acceso a tus sesiones pautadas y adaptadas a través de una app con vídeos explicativos, seguimiento, comunicación directa... Aquí también tendrás planificado el trabajo físico y técnico.

¿QUÉ DISPONIBILIDAD HACE FALTA?

El grupo está organizado con una clase presencial semanal de aproximadamente 1h 30min, complementada con otra sesión individual pautada para realizar por tu cuenta en el rocódromo.

¿EN QUÉ CONSISTE LA PLANIFICACIÓN?

La planificación está organizada en 4 ciclos:

Macro ciclo 0: 4 semanas en septiembre

Macro ciclo 1, 2 y 3 (de octubre a junio): 12 semanas de planificación cada uno.

¿SE HACEN TEST O SEGUIMIENTO?

Sí, se realizarán test y valoraciones para valorar tus fortalezas y aspectos a mejorar y poder pautar los entrenamientos a partir de tus datos. Se realizará un seguimiento semanal de tus sesiones de entrenamiento.

¿HABRÁ SALIDAS A ROCA?

Además de las salidas que hagas por tu cuenta hay programadas 4 salidas de día (máximo de 4 personas) durante el curso, y una salida final de curso de 2 días.

¿QUÉ MATERIAL NECESITO?

Lo básico: pies de gato, magnesera, arnés y casco. Te recomendaré algo de material complementario para facilitar tus calentamientos y entrenamientos cuando salgas a roca o hagas la sesión por tu cuenta, bandas elásticas, handboard...

¿QUÉ IMPLICA ESTE ENTRENAMIENTO?

Implica el compromiso de asistir a una clase presencial semanal además de realizar al menos otra sesión individual siguiendo la planificación de la app.

PRECIO

190€ mes (pago trimestral de 570€)

INCLUYE

- 1 clase presencial semanal.
- Planificación, seguimiento y adaptaciones mediante app
- Sesiones individuales pautadas.
- Test y valoraciones durante el curso.
- Acceso a la sala.
- 4 salidas de roca de día.
- 1 salida fin de curso de 2 días.

CONDICIONES

- Plazas limitadas (6 máximo por clase).
- Permanencia mínima de 3 meses.

El objetivo no es sólo entrenar más, sino aprender a entrenar mejor y darle continuidad en el tiempo.

TÉCNICO



Juan Carlos Jiménez (Curro)

Técnico Superior de Escalada
Técnico Deportivo de Alta Montaña

@cota3mil



DERROCA

BOULDER · GIM · YOGA · MONTAÑA

Calle Río Lubierre 2 · Jaca (Huesca)
info@derroca.es



WWW.COTA3MIL.COM