ENTRENAMENT ROCODROM-BOULDER
RICARD VILA 2000-2012

RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER

Entrenament Plafó / Rocòdrom / Via curta

Entrenament Plafó

1) Escalfament general (cursa, estiraments,...).
2) Escalfament plafó - tècnica.

3) Sèries - Direcció: horitzontals, verticals, diagonals, zig-zag.

1 Força Màxima (FMX)

	Ser	Rep	Mov	PR-PS	Intensitat (dificultat-inclinació)
1	1	8	6	5'	100% - 65º
2	1	12	4	4'	100% - 65º
3	1	15	3	3'	100% - 65º
4	2	8	4	3'-5'	100% - 65º

Bloc - lent - isomètric (no dinàmic - no llançament)
Rodar en les pauses entre sèries 3' o 4' + ST

2 Força - Resistència (FR)

	Ser	Rep	Mov	PR-PS	Intensitat (dificultat-inclinació)
1	1	6	15	2'	80% - 35º
2	2	3	15	2'-3'	80% - 35º
3	1	5	20	3'	80% - 35º
4	1	3	30	4'	80% - 35º

Moviments dinàmics continus (no bloc - no llançament)
Rodar en les pauses entre sèries 3' o 4' + ST

3 Combinacions (COMBI)

Ser	Rep	PR-PS	Intensitat (dificultat-inclinació)
1	5	3'	100% - 65º

1 Bloqueig (5") + 5 mov + Bloqueig (5")
2 5 mov + Bloqueig (5") + 5 mov

Moviments lents - màx

4 Força Explosiva (FEX)

	Ser	Rep	Mov	PR-PS	Intensitat (dificultat-inclinació)
1	1	8	4	3'	85% - 90%
2	1	12	5	4'	85% - 90%
3	1	15	6	5'	85% - 90%
4	2	8	4	3'-5'	85% - 90%

Dinàmic - llançament (no bloc - no continu)
Rodar en les pauses entre sèries 3' o 4' + ST

5 Via Curta - Rocòdrom 10-15 mts

	Ser	Rep	Mts	PR-PS	Intensitat (dificultat-inclinació)
1	1	8	10-15	10'-15'	90%
2	2	3	10-15	5'-10'	90%

Ser: Sèries
Rep: Repeticions
Mov: Moviments
Mts: Metres
PR: Pausa repeticions (min)
PS: Pausa sèries (min)

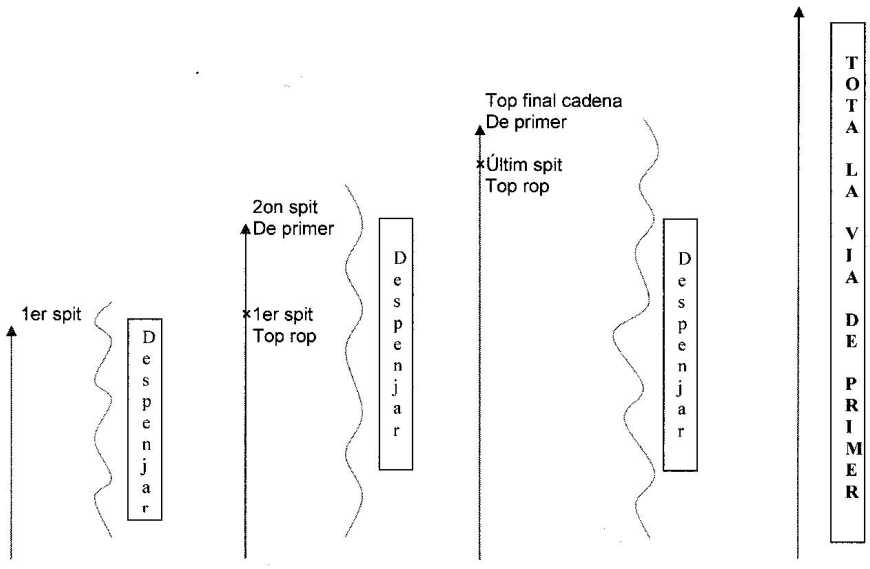
4) Rodar 5' i estirar **10 minuts.**

Ricard Vila 2000

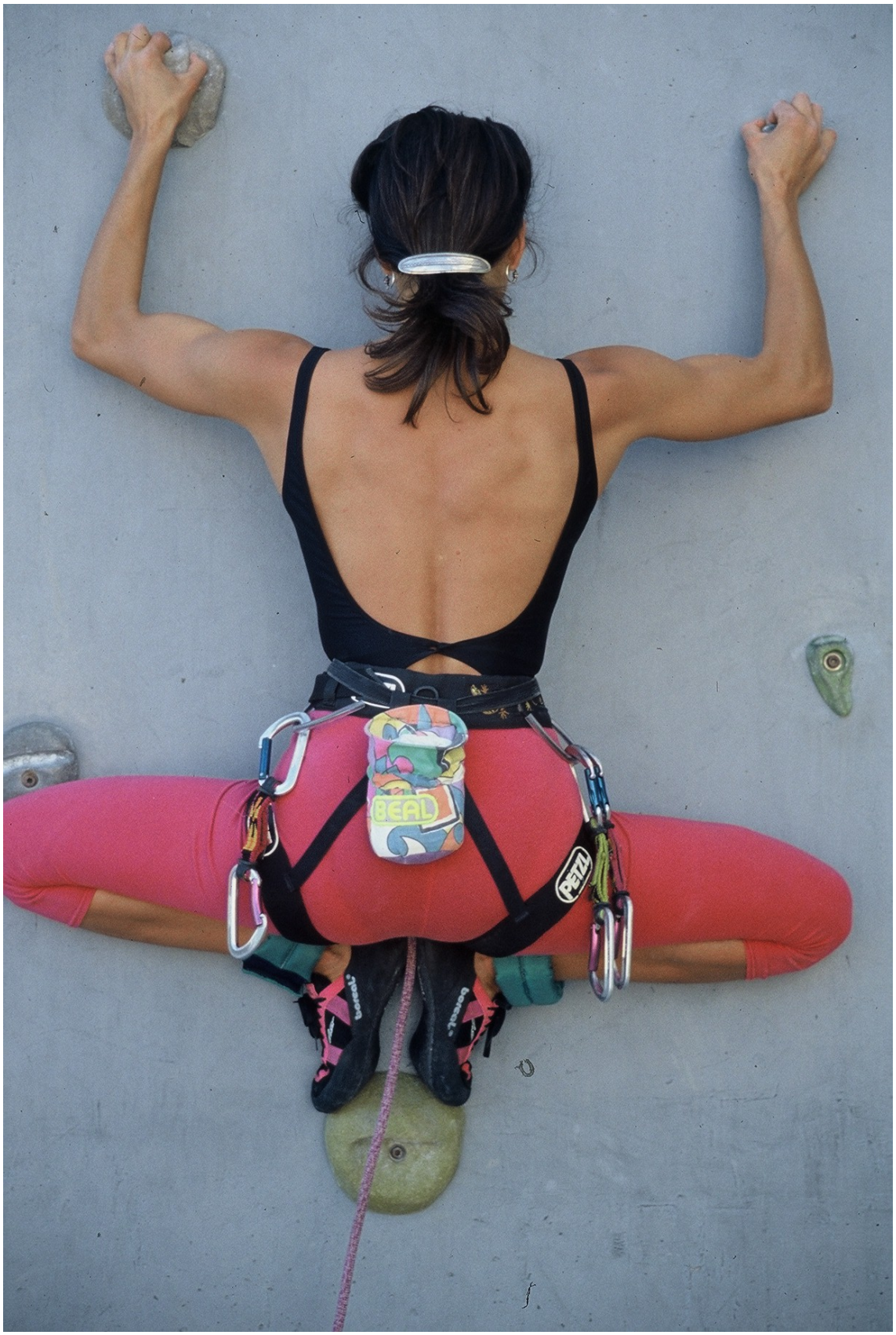
ENTRENAMENT ROCÓDROM
SERIES RESISTÈNCIA
Ricard Vila 2010

- 15-20 mts.
- Grau assumible – No caure – Sense intents.

1 Serie 8 spits Top 1er i despenjar-se.
Top rop fins 1er i continuar de primer fins el 2on i despenjar-se.
Top rop fins 2on i continuar de primer fins el 3er i despenjar-se.
Top rop i de primer els successius spits fins a la cadena.
Al finalitzar tots els spits i cadena es fa de primer tota la via fins top.



Panther
Panther
Panther
Panther


BEAL
PETZL