

Programme entraînement escalade confinement :

Maintenir son niveau physique en escalade



Attention, en cette période particulière :
 Restez à l'écoute de votre corps et de votre santé !
 Ne vous lancez dans cet entraînement que si vous vous sentez en pleine possession de vos moyens

Matériel nécessaire : Dans l'idéal une poutre d'escalade mais sinon une barre à traction ou tout autre élément sur lequel vous pouvez vous suspendre sans danger.

Echauffement général :

1. 3X30" de gainage.
2. 3x10 pompes
3. Echauffement des doigts :
ouverture/fermeture des mains,
serrage de balles, massage doigts...

Echauffement spécifique :

4. 3 suspensions de 20" (repos 1 minute)
5. 3x10 remontées de genoux en suspension
6. 3x2 tractions.

5 min de repos avant le début de la séance

Séance : 3 série de 10 répétitions de : 20" d'exercices/40" de récupération.
 10 minutes de repos entre les séries, avec respiration et étirements du bas du corps

N°	EXERCICE	Répétition Ou temps	Date (J) : /			Date (J+2) /			Date (J+4) /		
			Série N° :			Série N° :			Série N° :		
			1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	tractions	3									
2	Suspension (bras tendus)	20"									
3	Blocage 45°	20"									
4	Suspension (bras tendus)	20"									
5	Blocage 90°	20"									
6	Tractions	3									
7	Suspension (bras tendus)	20"									
8	Blocage 120°	20"									
9	Suspension	Maxi (max 30")									
10	Tractions	Maxi (max 6)									
Sensations le lendemain											

Les exercices 9 et 10 et vos sensations vous permettront d'ajuster l'exercice et d'évaluer votre progression au fil des séances.

Simplification :

Faire exactement la même séance, pieds au sol et corps à l'oblique. Par exemple sous une table.

Complexification

Faire exactement la même séance, avec des prises plus petites.