



Programme entraînement escalade confinement :

Maintenir son niveau physique en escalade SEMAINE 3

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

- Le programme de la semaine 2 était trop difficile ?

Reprenez le programme de la séance 2 avec corps à l'oblique (sous une table par exemple)

- Le programme de la semaine 1 était trop facile ?

Voici le programme de la séance 2 : même programme avec 30" d'efforts cette fois-ci

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 30" (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 : 30" d'exercices/ 30" de récupération.

12 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	5									
2	Suspension (bras tendus)	30"									
3	Blocage 45°	30"									
4	Suspension (bras tendus)	30"									
5	Blocage 90°	30"									
6	Tractions	5									
7	Suspension (bras tendus)	30"									
8	Blocage 120°	30"									
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 et d'évaluer votre progression au fil des séances