

Programme entraînement escalade confinement :

Travail résistance courte 2



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.

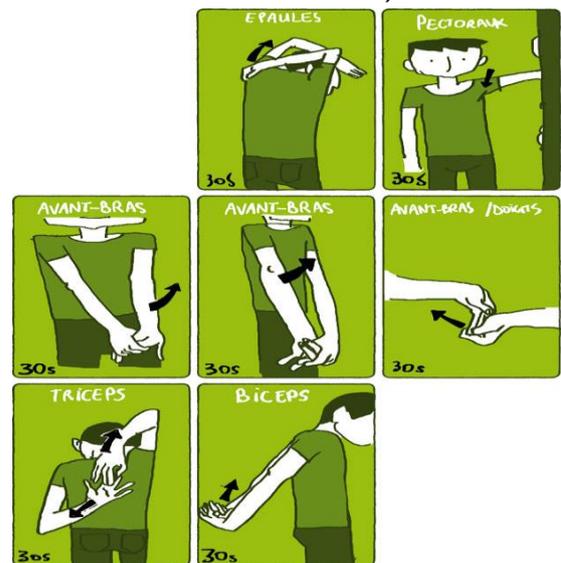
Avant la séance Echauffement général :

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.

Après la séance Etirements (Le lendemain ou au moins 2h après la séance)



Description séance :

Séance : 3 série de 12 répétitions de : +/-30" d'exercices/30" de récupération.
10 minutes de repos entre les séries, avec respiration et étirements du bas du corps

Le nombre de tractions et le temps de suspension lors de l'exercice 12 (sans oublier 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.

Séance escalade confinement : Rési courte :

N°	EXERCICE	Date (J) : /			Date (J+2) /			Date (J+4) /		
		Série N° :			Série N° :			Série N° :		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	5 tractions <i>Repos temps restant</i>									
2	Blocage 20" à 90° Blocage 10" à 45°									
3	2 traction Blocage 15" à 120° 2 traction									
4	Suspension 20" 2 traction									
5	2 tractions Blocage 20" à 90° 2 tractions									
6	5 tractions <i>Repos temps restant</i>									
7	Blocage 10" à 45° Blocage 10" à 90° Blocage 10" à 120°									
8	3 tractions avec blocage 5" à 90° et 5" à 45°									
9	3 tractions rapides Suspension 10" 2 traction lente									
10	1 Traction Blocage 10" à 120° 2 traction									
11	Blocage 20" à 90° Blocage 10" à 45°									
12	Tractions Max (en nb) suivi de Suspension Max (en ")									
Sensations le lendemain										

Bonne « grimpe » à tous

Si vous avez besoin d'aide ou de conseils pour votre préparation physique escalade en cette période particulière :

jean-baptiste.evrot@univ-smb.fr