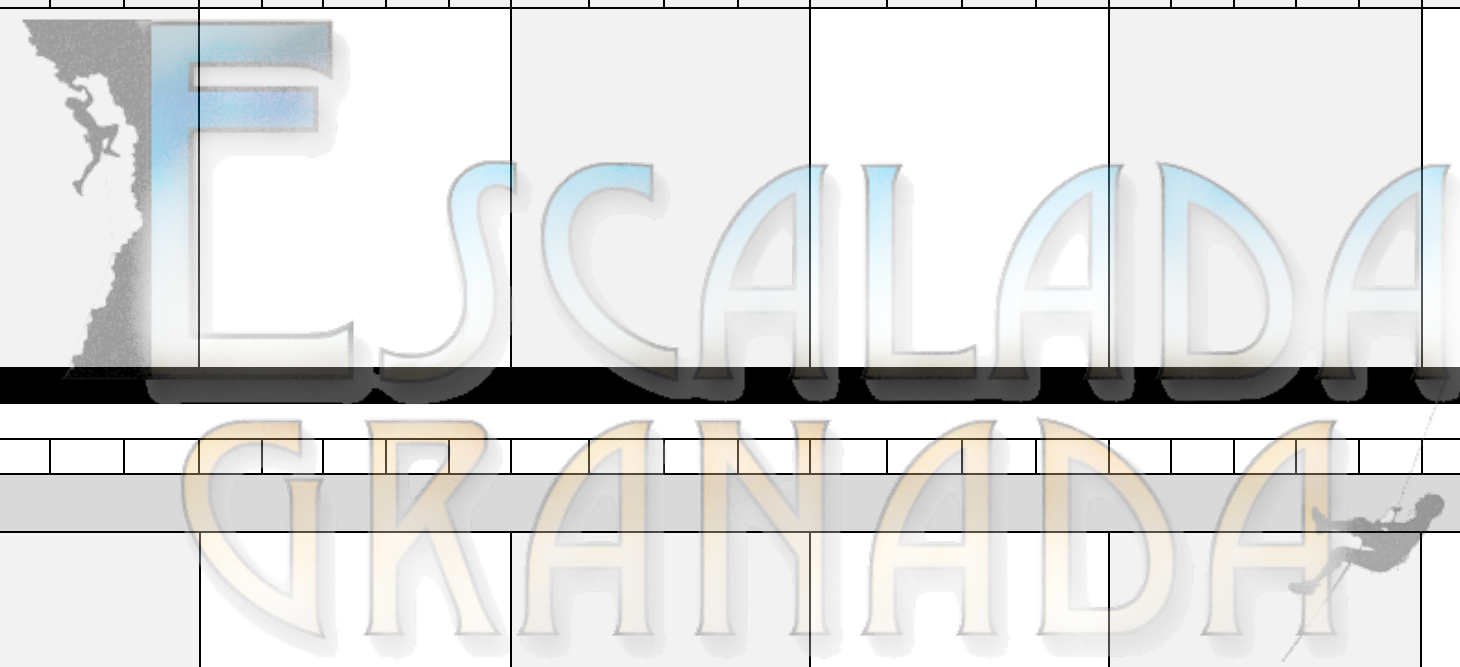


OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO Y METAS DE LA TEMPORADA DE ESCALADA 201/1

MES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO			FEBRERO								
SEMANA	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
RESISTENCIA/ENTREN.																												
FUERZA Y POTENCIA MAX																												
RESISTENCIA ANAÉROBICA																												
CAMPUS																												
TABLA MULTIPRESA																												
DOMINADAS																												
DESCANSO																												
CANT. DIAS ENTRENADOS																												
DÍAS ENTRENAD. REALES																												
LOGROS DESTACADOS Y APUNTES																												
EJERCICIOS GENERALES																												
PESAS																												
ATLETISMO																												
Sensación cansancio 1bajo;3medio;5salto																												
VÍAS ENCADENADAS																												
8A																												
7C+																												
7C																												
7B+																												

Más información: www.escaladagranada.es

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO Y METAS DE LA TEMPORADA DE ESCALADA 201/1

MES	MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO					JULIO					AGOSTO				
SEMANA	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
RESISTENCIA/ENTREN.																														
FUERZA Y POTENCIA MAX																														
RESISTENCIA ANAÉROBICA																														
CAMPUS																														
TABLA MULTIPRESA																														
DOMINADAS																														
DESCANSO																														
CANT. DIAS ENTRENADOS																														
DÍAS ENTRENAD. REALES																														
LOGROS DESTACADOS Y APUNTES																														
EJERCICIOS GENERALES																														
PESAS																														
ATLETISMO																														
Sensación cansancio 1bajo;3medio;5alto																														
VÍAS ENCADENADAS																														
8A																														
7C+																														
7C																														
7B+																														