4 SETTIMANE DI ALLENAMENTO PER BOULDER

Questa scheda fornisce un'introduzione generica alla pianificazione dell'allenamento settimanale; per richiedere la pianificazione del periodo completo di quattro settimane o la personalizzazione del planning clicca qui

www.powerclimb.it/contattaci.html

STRUMENTI

Il programma standard prevede

- Un muro dove siano tracciati boulder adeguati al tuo livello
- Trave
- Sbarra per trazioni

NON HAI QUESTI MEZZI OPPURE VUOI UNA SCHEDA PERSONALIZZATA ?

Nella sezione www.powerclimb.it/contattaci.html potrai richiedere una scheda strutturata sulle tue esigenze, sul tuo livello in base ai mezzi e ai tempi che hai a disposizione.

IDENTIFICA IL TUO LIVELLO

Gli esercizi che proporremo sono adatti per ogni livello, basta avere in mente alcune considerazioni:

1) La difficoltà del boulder è relativa al tuo livello, se è "duro" devi salirlo con difficoltà e solo da riposato

2) Le ripetizioni di un esercizio devono essere considerate al massimo delle possibilità. Se vengono indicate 5 ripetizioni, non riuscirò a farne 6

3) I Secondi di bloccaggio o sospensione seguono gli stessi criteri, devo tarare la difficoltà in modo che la durata di azione sia al mio limite

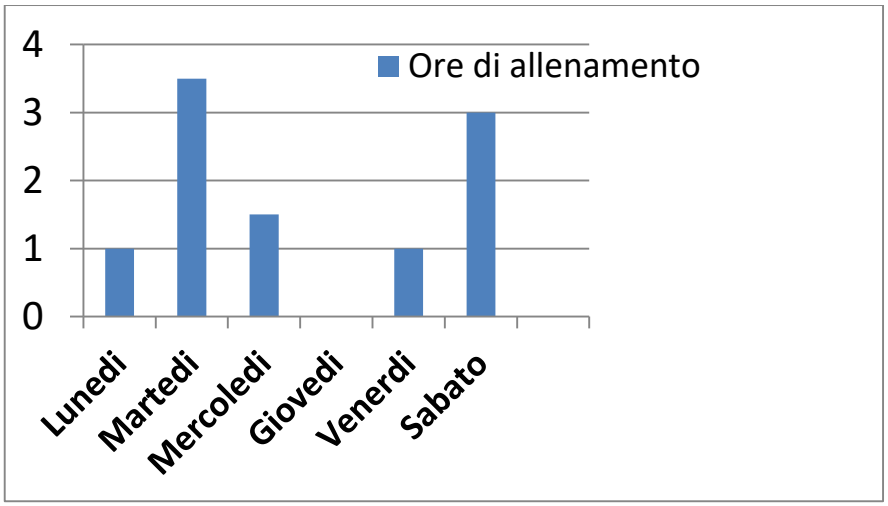
4) Preparare precedentemente il "campo di allenamento" sapendo che boulder dovrò fare e che prese dovrò usare negli esercizi al pan o al trave

5) Prepara un cronometro e un quaderno e annota le tue sensazioni e i tuoi risultati

PIANIFICAZIONE ALLENAMENTO SETTIMANALE

Pianificazione ipotetico allenamento con 6 sessioni a settimana						
Domenica	**Lunedi**	**Martedì**	**Mercoledi**	**Giovedì**	**Venerdì**	**Sabato**
Boulder indoor	Cardio+ Mobilità Articolare	Boulder+ forza prensile (forza prensile solo avanzati)	Forza alla sbarra	Riposo	Boulder+ core stability (richiamo breve)	Boulder outdoor

Pianificazione ipotetico allenamento con 4 sessioni a settimana						
Domenica	**Lunedi**	**Martedì**	**Mercoledi**	**Giovedì**	**Venerdì**	**Sabato**
Boulder Outdoor	Riposo	Boulder+ forza prensile (forza prensile solo avanzati)	Forza trave +Core stability	Riposo	Boulder+ cardio +strecthing	Riposo



Questa programmazione è indicata per un periodo di carico che possa permettere comunque una discreta performance nel fine settimana….Bene, iniziamo!

Prima di tutto impariamo a scaldarci

Per evitare lesioni dovrai abituare il tuo fisico allo sforzo che andrai a compiere. Consigliamo almeno 15 ‘di riscaldamento sugli attrezzi e 10’ sul muro partendo da esercizi generali di attivazione cardiovascolare passando successivamente a esercizi specifici.

3’ Salto con la corda Powerclimb.it/corda (40” attività 20” recupero)

2’ Burpees (40” attività 20” recupero)

2’ Mountain climbing (40” attività 20” recupero)

5’ esercizi di mobilità articolare

5’ Elastico https://www.youtube.com/channel/UCH_RKiLH5ZzD85Z5dHd3j6A

3’ Trazioni e sospensioni facili intervallate

Sabato e Domenica

Se vai a fare boulder outdoor, mi raccomando cerca di scaldarti bene prima di provare passaggi impegnativi. Se già hai dovuto sostenere un avvicinamento superiore ai 10 minuti siamo già pronti per partire per un riscaldamento muscolare, quindi in questo caso molto utile è l’uso dell’elastico seguito da alcuni sospensioni su prese discrete se possibile e da almeno 5 boulder di grado progressivamente maggiore a partire dal molto facile , prima di arrivare a provare un blocco duro.

Lunedì

L’allenamento cardio che ti consigliamo non farà di te un runner, ma ti permetterà di non andare subito in affanno e recuperare meglio. Va benissimo la corsetta in piano di mezz’ora ad un ritmo non troppo affaticante (attorno ai 150 battiti al minuto). Approfittiamo per una sessione di mobilità articolare dove il nostro obiettivo è ricercare il massimo range of movement molto utile per muoversi con scioltezza sulla parete e per poter valorizzare senza tensioni appigli e appoggi lontani. Gli esercizi sono facilmente reperibili in rete ed indicativamente una sessione di mezz’ora è sufficiente per il nostro scopo. Scalda comunque anche il tronco, non sollecitato durante la corsa che hai appena terminato

Martedì

Iniziamo con il nostro riscaldamento standard, seguito da alcuni boulder progressivamente più difficili intervallati da almeno tre minuti di riposo. Se siamo in una palestra che non frequentiamo molto spesso, prediligiamo boulder nuovi da risolvere in pochi tentativi, altrimenti se siamo nella solita sala, cerchiamo comunque di variare il più possibile i movimenti ed anche i beta per salire i blocchi, questo accrescerà il nostro bagaglio motorio.

Una possibile organizzazione della seduta potrebbe essere quella di dividere in due parti riposando almeno 15’ in modo da poter affrontare i passaggi sempre con una discreta “freschezza muscolare”. Una seduta per principianti, compreso riposo centrale riscaldamento e strecthing finale non dovrebbe andare oltre le due ore, mentre per avanzati possiamo spingerci fino alle tre ore.

Solo per arrampicatori evoluti (es. chi pratica costantemente da almeno un anno sedute di allenamento generale almeno due /tre volte a settimana) possiamo anticipare la seduta boulder sopradescritta con una breve sessione di forza prensile eseguita al trave. Cercheremo così di allenare prensioni specifiche che meno eserciteremo durante la sessione boulder.

SETTING ESERCIZIO:

Scegli una coppia di prese del tuo trave grazie alle quali riesci a sospendere per massimo 10 secondi con due braccia (es. tacca 2cm), vale sempre il principio di aggiungere dei pesi che ti permettano effettivamente di svolgere il compito alla massima difficoltà.

A questo punto esegui la seguente serie tipo: sosp=sospensione rec= recupero

7” Sosp	53” Rec	7” Sosp	53” Rec	7” Sosp	53” Rec	7” Sosp	53” Rec	7” Sosp	53” Rec

Recupera 5’ e ripeti la serie 3 volte

Recupera 15’ prima di iniziare la seduta boulder

Mercoledi

Questa sessione è un po' più leggera, perché ieri ci siamo stancati abbastanza, oltretutto essendo "a secco" quindi non prevedendo arrampicata, sollecita in modo massivo l'organismo, quindi meglio non esagerare. Questa sessione è semplice e può essere eseguita su un semplice trave da allenamento o meglio alla sbarra. Oltre al riscaldamento solito, facciamo qualche trazione alla sbarra (braccia ad una distanza leggermente superiore a quella delle spalle) e proviamo ad aggiungere gradualmente del sovraccarico fino ad individuare il nostro massimale. Togliamo circa il 25% del peso, riposiamo 5 minuti e siamo pronti per iniziare. Se abbiamo fatto i giusti calcoli dovremmo essere in grado di eseguire 5 trazioni. Riposiamo e, dopo aver aggiunto il 5% del peso facciamo 4 trazioni via via raggiungendo quasi il carico massimo che abbiamo ottenuto precedentemente. Se non abbiamo pesi a disposizione oppure il nostro livello non ci permette sovraccarichi scegliamo coppie di prese sempre più piccole. Rifacciamo al contrario fino a raggiungere di nuovo le 5 ripetizioni.

5 traz	Rest 3'	4 traz	Rest 3'	3 traz	Rest 3'	2 traz	Rest 3'	1 traz
Rest 3'	2 traz	Rest 3'	3 traz	Rest 3'	4 traz	Rest 3'	5 traz	Rest 3'

Riposiamo 15' e ripetiamo nuovamente la serie sopradescritta

Giovedì

Sarebbe la giornata di riposo, puoi comunque fare una seduta di strecthing e di esercizi di respirazione e rilassamento.

https://www.youtube.com/channel/UCH_RKiLH5ZzD85Z5dHd3j6A

Venerdì

Iniziamo con il nostro riscaldamento standard, seguito da alcuni boulder progressivamente più difficili intervallati da almeno tre minuti di riposo.
Cerchiamo di variare lo stimolo rispetto alla seduta di martedì, stando attenti ad aumentare il periodo di riposo tra un blocco e l'altro per evitare di sovraffaticarci, visto che domani usciremo a fare blocchi. Un' idea potrebbe essere quella di provare boulder duri anche massimali ma con un riposo totale che ci permetta di ripartire completamente freschi; lo scopo di questa seduta sarà quello di richiamare le forze dopo la giornata di riposo di ieri quindi pochissimo volume a intensità alta (50% rispetto alla seduta del martedì).
La seconda fase che proponiamo allena il core, capacità essenziale per le compressioni sui volumi, in strapiombo e anche per trattenere le sbandierate ad esempi; anche per questa sezione pochissimo volume e ampissimi riposi.
Seguiamo il tutorial, che ci propone anche un classico i piegamenti, utili oltretutto per allenare i muscoli antagonisti di quelli che normalmente utilizziamo in arrampicata. Questo ci permetterà una postura equilibrata e non inarcata, tipica dei climber anni 90.

Visita il nostro canale YouTube troverai video dettagliati per ogni esercizio

https://www.youtube.com/channel/UCH_RKiLH5ZzD85Z5dHd3j6A

Bene! Questo è solo un esempio di un possibile allenamento, utile solo in certe fasi della tua pianificazione. Per una scheda personalizzata non esitare a compilare il form www.powerclimb.it/contattami.html