

# PIANO DI ALLENAMENTO

---

Possibilità di addattare il piano a seconda della disponibilità di tempo. Es. ci sono atleti che non hanno tempo sufficiente e quindi fanno solo il no- feet e il lavoro al Pan (Campus Board).

**Per non stressarsi e per non farsi male occorre rispettare il principio seguente: tre settimane di carico e una di scarico;**

**Possibilmente allenarsi dalle due alle tre volte a settimana, cercando di arrampicare sempre a fine seduta come defaticamento;**

**Primo ciclo:** 4 settimane, preparazione generale. **IMPORTANTE:** per adattare i tendini ai carichi, ci vuole più tempo che per i muscoli.

Bisogna abituarsi, per qualsiasi tipo di lavoro, ad aumentare i carichi in modo progressivo onde evitare l'insorgenza di patologie da sovraccarico (tendiniti).

**Secondo ciclo:** 3 settimane, allenamento di forza pura;

**Terzo ciclo:** 4 settimane, allenamento di forza resistenza; richiami forza pura

**Quarto ciclo:** 4 settimane, lavoro sul gesto (prediligere il lavoro di forza resistenza, per tenere il più possibile le prese in falesia) con richiami di forza pura;

**Quinto ciclo:** periodo estivo, arrampicata in falesia con un richiamo di forza pura alla settimana.

Ad ottobre si riprende il lavoro di muscolazione (preparazione generale)

## **PREPARAZIONE GENERALE (2 sedute sett.li, il muscolo deve poter recuperare almeno 48 ore):**

Riscaldamento generale: **corsa 10 minuti o salto con la corda 7 minuti;**

**Allungamento muscolare: 10-15 minuti prima della seduta di allenamento, non dopo;**

In questo periodo occorre allenare tutta la muscolatura del corpo, ponendo molta attenzione a questi distretti muscolari:

- 1) Addominali;
- 2) Flessori delle dita: lavoro con bastone, fune e carico collegato;
- 3) Bicipiti e tricipiti: manubri, bilanciere, macchina multifunzione e sospensioni sul palmo mano con gambe a squadra;
- 4) Gran dorsali: macchina multifunzione;
- 5) Pettorali: panca e macchina multifunzione;
- 6) Deltoidi: manubri e bilanciere
- 7) Glutei: piegamenti sulle gambe con bilanciere;
- 8) Piegamenti su una gamba, alternando;

Nelle prime 5 sedute allenare la forza pura con carichi massimali: 4/6 serie con recupero attivo da 3,5 a max 5 minuti;

Nelle tre sedute successive allenare la forza resistenza (lavoro di definizione muscolare) 6/8 serie al 40% - 60% con recupero attivo dal 1,5 ai 3 minuti max;

Alla fine di ogni seduta arrampicare con la corda su itinerari facili come lavoro di defaticamento muscolare e di trasferimento del lavoro di cui sopra.

## **ALLENAMENTO ALLA FORZA PURA AL PANNELLO (1,5 - 2 ore max)**

Riscaldamento generale come sopra, particolare attenzione al riscaldamento dei flessori delle dita e delle spalle, indicato il lavoro alle scala inclinata per almeno 10 minuti; tempo totale riscaldamento almeno 20 minuti;

**Lavoro specifico: da 0 a 4 movimenti duri su pannello x 6/8 rip.ni con recupero attivo da 1,5 a 2,5 min (forza breve-influsso) x 4 serie, 5 min rec.ro tra le serie;**

**Lavoro specifico: da 4 a 10 movimenti duri su pannello x 5/6 rip.ni con recupero attivo da 2 a 4 min (forza riserva) x 4 serie, 8 min recupero tra le serie;**

Per questo lavoro si prevede per ogni ripetizione un tempo max al pannello di 30 secondi;

**Partire seduti**, cercare per ogni movimento prese lontane, alternare la direzione degli spostamenti, operare incroci delle mani;

Sarebbe opportuno non miscelare l'influsso con la riserva, se volete farlo, prima la seduta d'influsso poi quella di riserva.

Arrampicata su vie facili di defaticamento a fine seduta.

## **ALLENAMENTO ALLA FORZA PURA AL TRAVE (da 40 a 60 minuti al max, lavoro di muscolazione)**

Lavoro di isolamento dei gruppi muscolari, in sospensione, trazione e bloccaggio;

### **1) Il lavoro a due braccia isometrico: le sospensioni e i bloccaggi.**

Le sospensioni servono per tenere le prese e per far riposare i grandi muscoli, alcuni atleti usano la trave solo per fare sospensioni.

Fare 20-25 sospensioni divise in 4-5 serie da 4-5 sospensioni ciascuna. Tra una e l'altra lasciare 1,5 minuti, tra una serie e l'altra 5 minuti.

Ogni sospensione deve essere massimale e non superare i 20 secondi (non meno di 3 secondi e non più di 10)

Sopra i 4-5 secondi caricare un po' di peso fino a non tenere più la coppia di prese scelte. Passare dagli svassi alle tacche poi ai biditi.

Fare anche le oscillazioni.

Per i bloccaggi stesse considerazioni delle sospensioni.

Bloccaggio tutto chiuso: imita bloccaggi in placca, muscoli tricipiti e brachiali;

Blocco a 90°: imita bloccaggio estremo su parete a 55° - 60°, muscoli gran dorsali, coraco brachiali e sottoscapolari;

Blocco a 120°: per trattenere le sbandierate e in tutte le posizioni di lolotte, lavora anche la parte alta dei pettorali;

Attenzione alla fase finale dell'esercizio in cui i muscoli cedono e i tendini cercano di mantenere la posizione divenuta insostenibile: pericolo epicondiliti e epitrocleiti.

Per evitare il problema partire e terminare l'esercizio salendo con i piedi sul panchetto;

Forza breve: 5 bloccaggi da 3-8 sec. con 2 min di riposo; 5 di riposo tra le serie per un totale di tre.

Forza lunga: 5 bloccaggi da 20-30 sec. con 2 min di riposo; 6 di riposo tra le serie per un totale di tre.

### **2) Lavoro dinamico a due braccia: la trazione**

Esecuzione di 20-50 trazioni per lo sviluppo della forza.

La trazione va eseguita completamente a partire dallo stallo della sospensione, potenziando lo stacco.

Scelta la sbarra o una coppia di prese: eseguire una trazione, attendere due minuti e fare la seconda, e così via fino alla quinta trazione.

Ogni singola trazione deve essere massimale, non dovete riuscire a farne una seconda.

Fare in tutto quattro serie con 5 minuti di riposo tra una serie e l'altra.

Altro lavoro è il sinusoidale: fare una trazione, poi due, poi ancora una e così via fino a farne 3 da una e 3 da due (riposo max 2 min. tra le serie)

Riposare 8 minuti e fare altre due serie, sempre che non crolli la qualità, cioè il peso caricato in vita rispetto al vostro massimale.

Sopra ai 40 kg di sovraccarico, iniziare con la carrucola a lavorare monobraccio.

### **3) lavoro dinamico a due braccia: le trazioni con momenti di bloccaggio (forza lunga)**

Trazione - 5 sec. di bloccaggio chiuso - 5 sec. di bloccaggio a 90° - 5 sec. a 120° - 5 sec. di sospensione a braccia distese - trazione.

Affinchè il lavoro sia massimale e quindi efficace, l'ultima trazione deve riuscire allo spasimo o addirittura non riesca.

Eseguirne tre serie da 4-5 rip., lasciando 3 min di recupero tra una ripetizione e l'altra e sette minuti tra una serie e la successiva.

### **4) lavoro dinamico a due braccia: le negative**

Esercizio pericoloso per le articolazioni ma molto efficace, servono per superare i due momenti più difficili nell'esecuzione della trazione:

lo stacco dalla sospensione e la chiusura completa della trazione.

Caricare meno peso del massimale ( 2 kg meno che per le trazioni), velocità costante nella discesa e non aprire di botto il gomito.

Al momento dello stacco e la graduale discesa verso il basso, rimanere concentrati nel movimento per evitare traumi.

La discesa non deve durare più di 20 secondi.

I tempi di riposo sono i medesimi che per le trazioni.

### **5) lavoro dinamico a due braccia: le trazioni pliometriche**

In piedi sul panchetto, in posizione tutto chiuso, staccate i piedi e controllate la negativa verso il basso, arrivati ad un angolo di 90° tra braccio e avanbraccio sparare una trazione fino a tutto chiuso. Tempi e riposi come per le trazioni.

### **6) lavoro dinamico a due braccia: le sospensioni + trazioni**

Lavoro continuativo e duro.

Sospendere mono o bibraccio su una delle prese che volete allenare per 5 secondi oppure 10 secondi.

A fine sospensione fare una o due trazioni ma in modo da non essere mai in grado di partire per una terza.

Riducendo i secondi di sospensione o aumentando il carico sull'imbrago possiamo modulare la tendenza del lavoro

verso la forza esplosiva o verso quella lunga. Riposare 3 minuti tra una esecuzione e la successiva x 5 serie, riposare 5 minuti tra le serie

per rifare altre 5-6 esecuzioni

### **7) lavoro dinamico a due braccia: i trave - tours**

Restare attaccati al trave per non più di 20 - 30 secondi.

Eseguire 5 tours per serie; eseguendo 4 serie lasciate 2 - 3 minuti tra i tours (ripetizioni) da 20-30 sec. e 5 - 6 minuti tra una serie e la successiva.

### **8) il lavoro monobraccio:**

Fare una trazione col sinistro riposare un minuto, poi eseguirne un'altra col destro e così via fino a 10 trazioni complessive

**LA TRASFORMAZIONE** : è fondamentale che dopo il lavoro al trave seguano almeno 20 minuti di lavoro al pannello.

E' importante che i muscoli, dopo aver lavorato isolatamente al trave, lavorino tutti insieme al pannello e che si cerchino di usare prese simili a quelle utilizzate al trave.

### **FARE FORZA AL MURO ARTIFICIALE CON LA CORDA:**

Alternare itinerari molto corti (8-10 mov.ti), dove sia necessario fermarsi a moschettonare, con itinerari più lunghi (10-15 movimenti) da percorrere con la corda dall'alto, su passaggi veramente estremi per il proprio livello.

Riposarsi 7-8 minuti tra una ripetizione e la successiva.

## **ALLENAMENTO ALLA FORZA RESISTENZA AL PANNELLO:**

Il numero di movimenti va da un minimo di 12 ad un massimo di 40-45, oltre questo limite si parla di continuità.

Bisogna allenarsi a due tipi di sforzo: sequenza - riposo - sequenza, ad un tratto di 5-6 movimenti duri segue un punto di decontrazione dove recuperare;

il secondo stile "prendi e tira" in cui abbiamo una sequenza non troppo dura ma senza riposi.

Variare genere di appigli e tipi di inclinazione del pannello.

### **1) La resistenza breve o resistenza alla forza:**

Una sequenza di passaggi al limite che vi impegni tra i 50 secondi e il minuto e mezzo (formazione acido lattico)

Eseguire in questo lasso di tempo le sequenze più dure che potete; massima concentrazione e correttezza nell'esecuzione, al termine le mani devono aprirsi da sole, concatenare i movimenti senza concedersi riposi.

Eseguire 3 sequenze fino a 20 movimenti non più, riposare da 5 a 9 minuti a seconda che svolgiate 12 oppure 20 movimenti; terminata la terza sequenza , avete terminato

la prima serie, riposare 10-12 minuti quindi farne una seconda e una terza (quindi 9 sequenze suddivise in 3 serie da tre).

Per la resistenza breve si possono utilizzare circuiti già conosciuti e utilizzati per la forza pura e che ora risultano abbastanza facili da concatenare.

Con il tempo portare le sequenze a 12 suddivise in 4 serie da tre. L'affaticamento deve essere estremo.

Usare la fantasia: tutte le inclinazioni, bloccaggi di 5 secondi, usare in sospensione un solo piede ecc.

## **2) La resistenza media**

Tempo medio di permanenza al pannello: 2 - 3 minuti.

Utilizzare un solo momento di riposo, situato a circa metà sequenza, della durata massima di 20 secondi.

Eseguire tre serie da tre, riposando tra ogni sequenza 10 - 12 minuti e 15 tra ogni serie.

I movimenti da eseguire vanno da 20 a 30 circa. I passaggi eseguiti saranno più blandi di quelli utilizzati in forza breve.

## **3) La resistenza lunga**

Resistere per 4 - 5 minuti a delle sequenze sicuramente più blande delle precedenti, dai 25 a 50 movimenti.

Al massimo 3 momenti di riposo per non più di 15 secondi. Tre serie da tre sequenze, con riposi da 15 minuti tra le sequenze e 20 tra le serie.