



Programme d'entraînement dirigé

Pour adultes
CENTRE D'ESCALADE HORIZON ROC
SAISON 2011

	Programme d'Entraînement dirigé (préparation physique à l'escalade)																					
Objectif du programme	Programme de préparation physique et d'entraînement dirigé pour l'escalade pour les gens qui veulent préparer et renforcer les groupes musculaires propres à l'escalade																					
Type d'entraînement	- travail avec un préparateur physique <ul style="list-style-type: none"> séances d'entraînement et préparation physique dirigée avec accessoires d'entraînement et sur installations (modules inclinables, campus, planches tractions...) adaptées selon le niveau - Travail personnel <ul style="list-style-type: none"> avec le plan de la séance d'entraînement et des exercices de grimpe proposés pour la semaine 																					
Nb d'heures d'entraînement à prévoir	- une séance d'évaluation de 2 h00 et 4 séances de 1 h 30 par semaine dirigées - grimpe et travail personnel à prévoir (sans entraîneur suivant le plan d'entraînement de groupe et les exercices de grimpe proposés)																					
Périodes d'entraînement dirigées	Les lundis : 19h00-20h30 ou 20h45-22h15 Sauf la 1ere séance (2h): 18h30-20h30 grp1 20h45-22h45 grp2																					
Sessions	Sessions de 5 semaines (1 séance d'évaluation plus une série de 4sem d'entraînement) <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td>7 fev</td> <td>14 mars</td> <td>18 avril</td> <td>23 mai</td> <td>27 juin</td> </tr> <tr> <td>Grpe 1</td> <td>19h00-20h30</td> <td>Module 1</td> <td>Module 2</td> <td>Module 3</td> <td>Module 3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grpe 2</td> <td>20h45-22h15</td> <td>Module 2</td> <td>Module 3</td> <td>Module 1</td> <td>Module 2</td> <td>Module 3</td> </tr> </table>			7 fev	14 mars	18 avril	23 mai	27 juin	Grpe 1	19h00-20h30	Module 1	Module 2	Module 3	Module 3		Grpe 2	20h45-22h15	Module 2	Module 3	Module 1	Module 2	Module 3
		7 fev	14 mars	18 avril	23 mai	27 juin																
Grpe 1	19h00-20h30	Module 1	Module 2	Module 3	Module 3																	
Grpe 2	20h45-22h15	Module 2	Module 3	Module 1	Module 2	Module 3																
Tarif	<table border="1"> <tr> <td>Non Mem:</td> <td>135\$ +tax /session</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>membre:</td> <td>125\$ +tax /session</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Non Mem:	135\$ +tax /session					membre:	125\$ +tax /session													
Non Mem:	135\$ +tax /session																					
membre:	125\$ +tax /session																					
Combo développement/entraînement	Inscrivez vous aux deux programmes et profitez de 10% de rabais																					
Date limite d'inscription	31 janvier 2011																					

Détails entraînement:

	Préalables	DESCRIPTION
1. <u>Module 1</u> : Introduction à l'entraînement (Préparation générale)	Pour tous	<ul style="list-style-type: none"> Entraînement par circuits avec poids et accessoires de musculation Gainage et proprioception Travail agonistes/antagonistes Suggestions d'exercices de grimpe pour la semaine
2. <u>Module 2</u> Entraînement de transition (préparation générale 2 et début de préparation spécifique)	Module 1 Ou Niveau 5.10 1 an d'expérience de grimpe	<ul style="list-style-type: none"> Transition de la préparation générale Exercices spécifiques de force pour l'escalade (sur équipement spécifique : campus, mur inclinable, planches de traction, bloc...) <ul style="list-style-type: none"> - isométrique - concentrique - dynamique Travail en effort maximal Suggestions d'exercices de grimpe pour la semaine
3. <u>Module 3</u> Entraînement spécifique (préparation spécifique2 et conversion)	Module 2 Ou Niveau 5.10 Expérience en musculation et 1 an de grimpe	<ul style="list-style-type: none"> Travail en effort maximal Exercices spécifiques de force pour l'escalade (sur équipement spécifique : campus, mur inclinable, planches de traction, bloc...) <ul style="list-style-type: none"> - dynamiques - combiné - abdos Travail tactique Suggestions d'exercices de grimpe pour la semaine