

Allenamenti settimanali con programmi specifici  
in falesia, sala indoor, trave, pan gullich

**NJR'S**



# CLIMBING TRAINING



**LIVELLO BASE**

**13 SCHEDE**

## INTRODUZIONE

Lo scopo di questo scritto è quello di dare qualche suggerimento alle persone che da poco si sono avvicinate al mondo dell'arrampicata, e di dare idee per gli esercizi indoor o in per la falesia ai climbers che si aggirano al massimo sul 6a-6b.

Si premette che il miglior allenamento all'arrampicata è l'arrampicata stessa.

Il migliore allenamento specifico per ciascuna specialità (boulder, falesia, vie lunghe) è sicuramente la pratica nella specialità stessa.

L'utilizzo di attrezzi specifici (pan gullich, trave) a questi livelli è indicato solo in caso di impossibilità alla pratica outdoor.

L'allenamento viene proposto, considerando un uscita settimanale in falesia di Sabato o Domenica. Se si arrampica outdoor entrambe i giorni del week end, bisogna saltare il programma del lunedì.

Il programma del lunedì può anche essere anticipato alla domenica.

I programmi sono stati denominati come i gradi di arrampicata, si può intendere come il grado che si fa "a vista"

A seconda del programma che si sceglie possono servire: trave o liste su cui trazionare (1-2e 3 cm), palestra indoor oppure muro casalingo, pan gullich. Ovviamente le schede sono state preparate seguendo una logica di rapporto capacità del climber-efficacia-utilità dell'esercizio. Per i livelli più bassi non sono previsti esercizi con trave o pan Gullich. Si è anche cercato di fornire delle schede più varie possibile, in modo da avere una panoramica per tutti i livelli e per tutte le combinazioni di materiali utilizzati. Deve essere poi a discrezione di ciascuno adattare i vari programmi alle proprie capacità o al materiale di cui si dispone.

Ciascun programma richiede 15min di riscaldamento+stretching ad inizio seduta, e stretching a fine seduta.

Il riscaldamento è fondamentale e ci protegge dagli infortuni.

Consigliamo di iniziare con movimenti veloci ma in scarico totale, che vadano a far contrarre e distendere i fasci muscolari che in seguito andremo a sollecitare. Poi possiamo fare qualche sospensione di 1 o 2 secondi su tacche grandi. E ancora piccole escursioni in trazione su entrambe le braccia. Ricordatevi che è comunque utile scaldare tutte le parti del corpo per avere una migliore elasticità e reattività globale.

I PROGRAMMI PROPOSTI POSSONO CAUSARE DANNI ALL'ORGANISMO, L'AUTORE DECLINA OGNI RESPONSABILITA'

Qui sotto una piccola legenda sui simboli utilizzati e sulla struttura dipica di un pan gullich e di un trave standard.



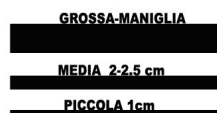
**FORZA**



**CONTINUITA'**



**TECNICA**



Per qualsiasi consiglio o domanda potete scrivere a [info@cuneoclimbin.it](mailto:info@cuneoclimbin.it) oppure usare il forum.

Buon divertimento.

## PROGRAMMA “NON HO MAI ARRAMPICATO”

LUNEDI: riposo

---

MARTEDI impegno fisico 80-85%

SALA INDOOR o MURO:

-su muro verticale. Fare movimenti liberi, senza nessun tipo di vincolo, cercando di usare le mani solo per l'equilibrio. Non stringere troppo le prese. Non trazionare troppo sulle prese. Tutti i movimenti devono avvenire grazie alla spinta sui piedi. Fare circuito da 20 movimenti.

-fare un circuito seguendo le stesse regole dette nell'esercizio precedente. Nessun movimento deve risultare difficile. 20 movimenti. Ricordarsi tutti i movimenti fatti con le mani (i piedi possono andare dove vogliono).

-riposarsi 5 minuti cercando di ripassare a mente tutti i movimenti fatti prima.

-ripetere il circuito, cercando questa volta di controllare la respirazione. Non si deve andare in apnea.

-fare qualche blocco facile fino a non avere più forza nelle mani.

---

MERCOLEDI: riposo

---

GIOVEDI impegno fisico 70-75%

SALA INDOOR o MURO:

-ripassare mentalmente il circuito di martedì.

-ripetere una volta il circuito facendo attenzione ai vari dettagli già elencati.

-fare un circuito in trasverso che passi anche in pannelli leggermente strapiombanti. Movimenti liberi. Cercare di muoversi cercando di essere sempre in equilibrio. Le mani non devono stringere troppo le prese.

-fare blocchi. Non stravolgersi completamente, il week end è vicino.

---

VENERDI: riposo

---

SABATO e DOMMENICA: arrampicata outdoor!!!!





## PROGRAMMA 3a

LUNEDI: riposo

---

MARTEDI impegno fisico 80-85%

SALA INDOOR o MURO:

-su muro verticale. Fare movimenti liberi, senza nessun tipo di vincolo, cercando di usare le mani solo per l'equilibrio. Non stringere troppo le prese. Non trazionare troppo sulle prese. Tutti i movimenti devono avvenire grazie alla spinta sui piedi. Fare circuito da 30 movimenti. Scegliere la difficoltà dei singoli passaggi in modo da arrivare alla fine un po stanchi.

-riposarsi 5 minuti cercando di ripassare a mente tutti i movimenti fatti prima con le mani.

-ripetere il circuito, cercando questa volta di controllare la respirazione. Non si deve andare in apnea.

-fare un nuovo circuito di 20 movimenti liberi, ed eseguirlo lentamente, cercando di rimanere su ogni presa per 3 secondi. Ricordarsi sempre gli altri dettagli importanti (non forzare di mano, usare i piedi, respirazione)

-fare qualche blocco facile fino a non avere più forza nelle mani.

---

MERCOLEDI: riposo

---

GIOVEDI impegno fisico 70-75%

SALA INDOOR o MURO:

-fare un circuito già pronto o inventarsene uno con passaggi vari, anche qualcuno duro, con traversi e strapiombi, e qualche punto di riposo. Almeno 25 movimenti.

-rifare lo stesso circuito più veloce possibile (mantenendo un uso corretto dei piedi).

-rifare lo stesso circuito con velocità diverse: ritmo lento nelle sessioni facili, accelerare nelle sezioni dure, sfruttare i riposi.

-fare blocchi. Non stravolgersi completamente, il week end è vicino.

---

VENERDI: riposo

---

SABATO e DOMMENICA: arrampicata outdoor!!!!



## PROGRAMMA 3b

LUNEDI: riposo

---

MARTEDI impegno fisico 80-85%

SALA INDOOR o MURO:

-su muro verticale. Fare movimenti liberi, senza nessun tipo di vincolo, cercando di usare le mani solo per l'equilibrio. Non stringere troppo le prese. Non trazionare troppo sulle prese. Tutti i movimenti devono avvenire grazie alla spinta sui piedi. Fare circuito da 30 movimenti. Scegliere la difficoltà dei singoli passaggi in modo da arrivare alla fine un po stanchi.

-riposarsi 5 minuti cercando di ripassare a mente tutti i movimenti fatti prima con le mani.

-ripetere il circuito, cercando questa volta di controllare la respirazione. Non si deve andare in apnea.

-fare 3 blocchi facili. Ripeterli finché non vengono o finché si è stanchissimi. Se si riescono a chiudere subito passare ad altri blocchi più difficili.

---

MERCOLEDI: riposo

---

GIOVEDI impegno fisico 70-75%

SALA INDOOR o MURO:

-fare un circuito facile ma il più lungo possibile. Se non esiste inventarselo liberamente. Non deve avere movimenti troppo difficili. Bisogna superare i 30 movimenti cercando di continuare finché non si cade.

-individuare un circuito di 20-25 movimenti. Deve essere difficile in tutte le sue parti. Quando si cade, si riparte da dove si è caduti. Lavorare tutte le varie sessioni del circuito. Non fa nulla se non si riesce a chiudere. Nelle settimane successive si riprenderà il lavoro.

---

VENERDI: riposo

---

SABATO e DOMMENICA: arrampicata outdoor!!!!



## PROGRAMMA 3c

LUNEDI: riposo

---

MARTEDI impegno fisico 80-85%

-agganciare un rinvio da qualche parte e provare con ciascuna mano alternatamente a far passare la corda nel rinvio. (ricordarsi che la corda arriva dal basso ed è legata all'imbrago).

-su una via facile. Grado 4. se possibile cercare una via ben protetta. farla una volta in moulinette.

-rifare la stessa via, con i rinvii già messi, sempre in moulinette, con la corda che non entra mai in tensione.

Fermarsi qualche secondo in più quando si arriva vicino ad un rinvio, mettersi in una posizione comoda e in modo da essere in equilibrio, e provare a fare un movimento che simula il passaggio della corda nel rinvio stesso. Più si è vicini all'altezza del rinvio più veloce sarà rinviare. In questa salita è fondamentale studiarsi bene le prese da tenere in fase di moschettonaggio, in modo da essere più tranquilli al terzo giro

-rifare la stessa via da primo.

---

MERCOLEDI: riposo

---

GIOVEDI impegno fisico 70-75%

-fare una via grado 4c-5a da secondo.

-da primo fare una via 4a, se possibile ben protetta. Se non riesce, farla da secondo studiando bene tutti i movimenti e i punti di moschettonaggio, e poi rifarla da primo per chiuderla.

Se riesce subito invece, farne un'altra da primo, sempre sullo stesso livello.

Se riesce facilmente farne ancora una altra da primo, questa volta fare un 4c.

Se non si è troppo stanchi, quest'ultima da primo cercando di mantenere il ritmo giusto (lento nelle sessioni facili più veloce dove è un po' più di forza).

---

VENERDI: riposo

---

SABATO e DOMMENICA: arrampicata outdoor!!!!

F  
A  
L  
E  
S  
I  
A



3c

## PROGRAMMA 4A

LUNEDI (programma defaticante) impegno fisico 60%

3 x 20 piegamenti sulle gambe (da in piedi ad accovacciato)

3x 20 addominali

3x 20 in ortostasi, estensioni sulle punte dei piedi

---

MARTEDI impegno fisico 80-85%

-2 o più climbers dello stesso livello. Si inizia un circuito inventato. Il primo fa 2 movimenti. Il secondo ripete i primi due e ne aggiunge altri 2. e così via. Chi sbaglia presa deve tornare indietro di 3 prese e ripartire. Chi cade è fuori.

-in due. Uno esegue un circuito inventato dall'altro: quest'ultimo gli indica la presa solo una volta che ha impugnato quella precedente. Molto più facile indicandole con un bastone.

-fare boulder fino a fine forze.

---

MERCOLEDI: riposo

---

GIOVEDI impegno fisico 70-75%

SALA INDOOR o MURO:

-in due. Il primo esegue un circuito di 20 mov, che non abbia passaggi esposti o pericolosi.. Il secondo lo deve ripetere a memoria. Poi si invertono i ruoli.

-in due. Si traccia un percorso di 10 movimenti facile. Si esegue lentamente, studiando bene ogni movimento. Poi si ripete ad occhi chiusi teleguidati dall'altro climber. Poi si ripete ad occhi chiusi da soli. Quello che non arrampica deve sempre parare il compagno.

-mettersi su boulder di mezzo grado sopra al proprio limite.

---

VENERDI: riposo

---

SABATO e DOMMENICA: arrampicata outdoor!!!!



## PROGRAMMA 4B

LUNEDI (programma defaticante) impegno fisico 60%

3 x 8 flessioni sulle braccia a terra

3 x 20 piegamenti sulle gambe (da in piedi ad accovacciato)

3x 20 addominali

3x 20 in ortostasi, estensioni sulle punte dei piedi

---

MARTEDI impegno fisico 80-85%

-percorso di 22 movimenti con complessità totale al di sotto del proprio limite

-percorso di 40 movimenti, liberi, possibilmente con qualche sessione in parete un po strapiombante.

-lavorare un percorso di 30 passaggi complessivamente al di sopra del proprio limite (senza passaggi durissimi)

-boulder a piacere fino a fine forze

---

MERCOLEDI: riposo

---

GIOVEDI impegno fisico 70-75%

SALA INDOOR o MURO:

-cercare di chiudere il percorso lavorato la volta scorsa: 3 tentativi

-2 boulder mezzo grado sotto al proprio limite boulder

-1 boulder del nostro livello massimo

-3 x 5 trazioni

---

VENERDI: riposo

---

SABATO e DOMMENICA: arrampicata outdoor!!!!





## PROGRAMMA 4C

LUNEDI (programma defaticante) impegno fisico 60%

TRAVE:

3 x sospensioni su lista 3cm 5 sec

3 x sospensioni su lista 1cm 3 sec

3 x 3 trazioni complete su maniglioni

3 x 8 flessioni sulle braccia a terra

3 x 20 piegamenti sulle gambe (da in piedi ad accovacciato)

---

MARTEDI impegno fisico 80-85%

SALA INDOOR o MURO:

-percorso di 22 movimenti con complessità totale al di sotto del proprio limite

-percorso di 22 movimenti con complessità totale pari al proprio limite

-lavorare un percorso di 20 passaggi complessivamente al di sopra del proprio limite (senza passaggi durissimi)

-3 boulder mezzo grado sotto al proprio limite boulder

oppure....

TRAVE o PAN GULLICH:

4 x 10 sospensioni su maniglia , contrazione degli addominali in modo da toccare il trave con la punta dei piedi

4 x sospensioni su lista 1cm 3 sec

2 x sospensioni su lista 2 cm fino a non riuscire più a tenere la presa

4 x 3 trazioni complete su maniglioni

3 x 4 salita e discesa (per mano) da lista 2 cm ad una lista di 3cm (o maniglia) circa 30 cm sopra: usare uno scarico

4 x 8 flessioni sulle braccia a terra

4 x 20 piegamenti sulle gambe (da in piedi ad accovacciato)

4 x 20 ,in ortostasi, pianta del piede a terra, spinte verso l'alto ad arrivare in punta di piedi

---

MERCOLEDI: riposo

---

GIOVEDI impegno fisico 70-75%

SALA INDOOR o MURO:

-cercare di chiudere il percorso lavorato la volta scorsa

-2 boulder mezzo grado sotto al proprio limite boulder

-1 boulder del nostro livello massimo

oppure....

TRAVE o PAN GULLICH:

4 x 5 sospensioni su lista 3cm o maniglia , contrazione degli addominali in modo da toccare il trave con la punta dei piedi

4 x sospensioni su lista 1cm 3 sec

2 x sospensioni su lista 2 cm fino a non riuscire più a tenere la presa

4 x 3 trazioni complete su maniglioni

3 x 2 salita e discesa (per mano) da lista 2 cm ad una lista di 3cm circa 30 cm sopra (usare scarico)

4 x 8 flessioni sulle braccia a terra

4 x 20 piegamenti sulle gambe (da in piedi ad accovacciato)

4 x 20 ,in ortostasi, pianta del piede a terra, spinte verso l'alto ad arrivare in punta di piedi

---

VENERDI: riposo

---

SABATO e DOMMENICA: arrampicata outdoor!!!!



## PROGRAMMA 5A

LUNEDI (programma defaticante) impegno fisico 60%

TRAVE:

3 x sospensioni su lista 3cm 5 sec

3 x sospensioni su lista 1cm 3 sec

3 x 3 trazioni complete su maniglioni

3 x 8 flessioni sulle braccia a terra

3 x 20 piegamenti sulle gambe (da in piedi ad accovacciato)

---

MARTEDI impegno fisico 80-90%

-fare una via di grado 4. da secondi. Legarsi i piedi con un cordino 30cm. Questo obbliga ad essere molto dinamici sulle braccia e fare passettini.

-fare via di grado 4 (magari anche la stessa di prima), da secondi, con le mani legate con un cordino di 30cm. Questo obbliga a usare bene i piedi.

-fare una via del grado che di solito facciamo a vista, tenendo ogni presa per 5 secondi.

-rifare la stessa via da secondi, il più veloce possibile, anche con dei lanci.

MERCOLEDI: riposo

GIOVEDI: impegno fisico 75%

-via facile, da secondi. Mettere uno zainetto legato alla pancia in modo da obbligarsi a tenere le prese che sembrano più svase.

-fare da primi, una via di 4c. Non farsi calare ma scendere in moulinette de-scalando senza farsi mettere in tiro. Senza fermarsi risalirla da secondi. E riscenderla de-scalando.

-fare altre 2-3 vie in modo da arrivare al 70-80% di sforzo totale

---

VENERDI: riposo

---

SABATO e DOMENICA: arrampicata outdoor!!!!

F  
A  
L  
E  
S  
I  
A



5a

## PROGRAMMA 5B

LUNEDI (programma defaticante) impegno fisico 60%

TRAVE:

- 3 x sospensioni su lista 3cm 10 sec
- 3 x sospensioni su lista 1cm 5 sec
- 3 x 5 trazioni complete su maniglioni
- 3 x 10 flessioni sulle braccia a terra
- 3 x 20 piegamenti sulle gambe (da in piedi ad accovacciato)

---

MARTEDI impegno fisico 80-85%

SALA INDOOR o MURO:

- percorso di 30 movimenti con complessità totale al di sotto del proprio limite
- percorso di 30 movimenti con complessità totale pari al proprio limite
- lavorare un percorso complessivamente al di sopra del proprio limite (senza passaggi durissimi)
- 3 boulder mezzo grado sotto al proprio limite boulder

oppure....

TRAVE o PAN GULLICH:

- 4 x 10 sospensioni su lista 3cm o maniglia , contrazione degli addominali in modo da toccare il trave con la punta dei piedi
- 4 x sospensioni su lista 1cm 5 sec
- 2 x sospensioni su lista 2 cm fino a non riuscire più a tenere la presa
- 4 x 5 trazioni complete su maniglioni
- 3 x 4 salita e discesa (per mano) da lista 2 cm ad una lista di 3cm circa 30 cm sopra
- 5 x 10 flessioni sulle braccia a terra
- 4 x 20 piegamenti sulle gambe (da in piedi ad accovacciato)
- 4 x 20 ,in ortostasi, pianta del piede a terra, spinte verso l'alto ad arrivare in punta di piedi

---

MERCOLEDI: riposo

---

GIOVEDI impegno fisico 70-75%

SALA INDOOR o MURO:

- cercare di chiudere il percorso lavorato la volta scorsa
- 2 boulder mezzo grado sotto al proprio limite boulder
- 1 boulder del nostro livello massimo

oppure....

TRAVE o PAN GULLICH:

- 4 x 10 sospensioni su lista 3cm o maniglia , contrazione degli addominali in modo da toccare il trave con la punta dei piedi
- 4 x sospensioni su lista 1cm 5 sec
- 2 x sospensioni su lista 2 cm fino a non riuscire più a tenere la presa
- 4 x 5 trazioni complete su maniglioni
- 3 x 4 salita e discesa (per mano) da lista 2 cm ad una lista di 3cm circa 30 cm sopra
- 5 x 10 flessioni sulle braccia a terra
- 4 x 20 piegamenti sulle gambe (da in piedi ad accovacciato)
- 4 x 20 ,in ortostasi, pianta del piede a terra, spinte verso l'alto ad arrivare in punta di piedi

---

VENERDI: riposo

---

SABATO e DOMENICA: arrampicata outdoor!!!!



## PROGRAMMA 5C

LUNEDI (programma defaticante) impegno fisico 60%

TRAVE:

- 3 x 10 sec sospensioni su lista 3cm
- 3 x 5 sec sospensioni su lista 1cm
- 3 x 5 trazioni complete su maniglioni
- 3 x 10 flessioni sulle braccia a terra
- 3 x 20 piegamenti sulle gambe (da in piedi ad accovacciato)

---

MARTEDI impegno fisico 80-85%

- 4 x 10 sospensioni su lista 3cm o maniglia , contrazione degli addominali in modo da toccare il trave con la punta dei piedi
- 4 x 5 sec sospensioni su lista 1cm
- 4 x 5 trazioni complete su maniglioni
- 3 x 4 Salita mano destra, da lista 2 cm ad una lista di 3cm circa 30 cm sopra, discesa alla posizione di partenza. Stessa cosa mano sinistra
- 3 x 3 Salita mano destra da lista di 1cm a lista di 3-4cm 30 cm sopra, salita di sinistra, discesa destra, discesa sinistra.
- 3 x 15 flessioni sulle braccia a terra
- 3 x 25 piegamenti sulle gambe (da in piedi ad accovacciato)
- 4 x 20 ,in ortostasi, pianta del piede a terra, spinte verso l'alto ad arrivare in punta di piedi

---

MERCOLEDI: riposo

---

GIOVEDI impegno fisico 70-75%

- 4 x 10 sospensioni su lista 3cm o maniglia , contrazione degli addominali in modo da toccare il trave con la punta dei piedi
- 4 x sospensioni su lista 1cm 5 sec
- 2 x sospensioni su lista 2 cm fino a non riuscire più a tenere la presa
- 4 x 5 trazioni complete su maniglioni
- 3 x 4 salita e discesa (per mano) da lista 2 cm ad una lista di 3cm circa 30 cm sopra
- 5 x 10 flessioni sulle braccia a terra
- 4 x 20 piegamenti sulle gambe (da in piedi ad accovacciato)
- 4 x 20 ,in ortostasi, pianta del piede a terra, spinte verso l'alto ad arrivare in punta di piedi

---

VENERDI: riposo

---

SABATO e DOMENICA: arrampicata outdoor!!!!

T  
R  
A  
V  
E



5C

## PROGRAMMA 6A

LUNEDI (programma de faticante) impegno fisico 60%

TRAVE:

3 x 15 sec sospensioni su lista 3cm  
3 x 7 trazioni complete su maniglioni  
5x 10 flessioni sulle braccia a terra

3 x 30 piegamenti sulle gambe (da in piedi ad accovacciato)

---

MARTEDI impegno fisico 70%

-fare una via di 4 da primo, studiarla bene. Deve essere una via ben protetta e senza rischi oggettivi di caduta contro terrazzini ecc....

-rifare la stessa via da secondo, con occhi bendati.

-rifare la stessa via da primo con occhi bendati.

-ripetere il tutto su un'altra via di 4.

---

MERCOLEDI: riposo

---

GIOVEDI impegno fisico 70-75%

-lavoro di continuità\_

fare di seguito senza pause 4a, 4b, 4c pausa di 5 min.

Fare 4b, 4c, 5a pausa 5 min

fare 5a, 5b, 5c pausa 5 min

ecc.....

fino a quando si cade e allora si smette

---

VENERDI: riposo

---

SABATO e DOMENICA: arrampicata outdoor!!!!

T  
R  
A  
V  
E

F  
A  
L  
E  
S  
I  
A



6A



## PROGRAMMA 6A+

LUNEDI (programma defaticante) impegno fisico 60%

30min di corsa leggera

TRAVE:

3 x 10 sec sospensioni su lista 3cm

3 x 5 sec sospensioni su lista 1cm

3 x 5 trazioni complete su maniglioni

3x10 sospensioni su maniglioni con contrazioni addominali (ginocchia che vanno a toccare il mento)

3 x 15 flessioni sulle braccia a terra

3 x 15 piegamenti sulle gambe (da in piedi ad accovacciato)

3x 15 addominali coricato a terra

---

MARTEDI impegno fisico 80-85%

-1 sospensione di 10 secondi su lista piccolissima

-2 sospensioni di 15 sec du lista media

-3 sospensioni di 15 sec su lista grossa

-fare circuiti ripetitivi (3 volte) sul trave con 6 mov ciascuno sia a salire che a scendere. L ultimo giro deve risultare durissimo

---

MERCOLEDI: 30 min di corsa leggera

---

GIOVEDI impegno fisico 70-75%

3X10 sospensioni su maniglia con contrazioni addominali.

3 x 30 sec di sospensione sulle prese piu grosse

3 x 30 sec di sospensione su tacche medie-buone

3x 8 trazioni complete su tacca media

3 x 5 trazioni parziali (da quasi disteso a quasi chiuso, escursione di 100°) su maniglioni

3 x 3 salite (2 mov) e discese(2mov) una mano per volta, dalla tacca piu piccola e bassa , passando su una tacca media, per arrivare ad una presa grossa in alto.

3x2 lanci a due mani dalle tacche basse ai maniglioni in alto

---

VENERDI: riposo

---

SABATO e DOMENICA: arrampicata outdoor!!!!



## PROGRAMMA 6B

LUNEDI (programma defaticante) impegno fisico 60%

60 min di corsa leggera  
3x40 addominali a terra  
5x 15 flessioni sulle braccia

---

MARTEDI impegno fisico 80-85%

-1 salita e una discesa complete, uno scalino per volta, a mani alternate. 1-1, 1-2, 2-2, 2-3, 3-3 ecc...  
-1 salita e una discesa, a salti di due gradini, a mani alternate, 1-1, 1-2, 2-3, 3-5, 5-7, 7-7 ecc...  
-4 lanci salita+discesa per ogni mano, dalla tacca piu bassa a quella piu alta. 1-1, 1-7, 1-1, 7-1  
-4x15 trazioni complete su lista  
-3x10 sec sospensioni su lista piccola  
-3 salite totali a mini lanci a due mani, 1-1, 2-2, 3-3, 4-4 ecc

---

MERCOLEDI:

60 min di corsa leggera  
3 x 60 addominali a terra  
5x15 flessioni sulle braccia

---

GIOVEDI impegno fisico 70-75%

-1 salita e una discesa complete, uno scalino per volta, a mani alternate. 1-1, 1-2, 2-2, 2-3, 3-3 ecc...  
-1 salita e una discesa, a salti di due gradini, a mani alternate, 1-1, 1-2, 2-3, 3-5, 5-7, 7-7 ecc...  
-4 lanci salita+discesa per ogni mano, dalla tacca piu bassa a quella piu alta. 1-1, 1-7, 1-1, 7-1  
-4x10 trazioni complete su lista  
-3x10 sec sospensioni su lista

---

VENERDI: riposo

---

SABATO e DOMENICA: arrampicata outdoor!!!!

P  
G



6B

