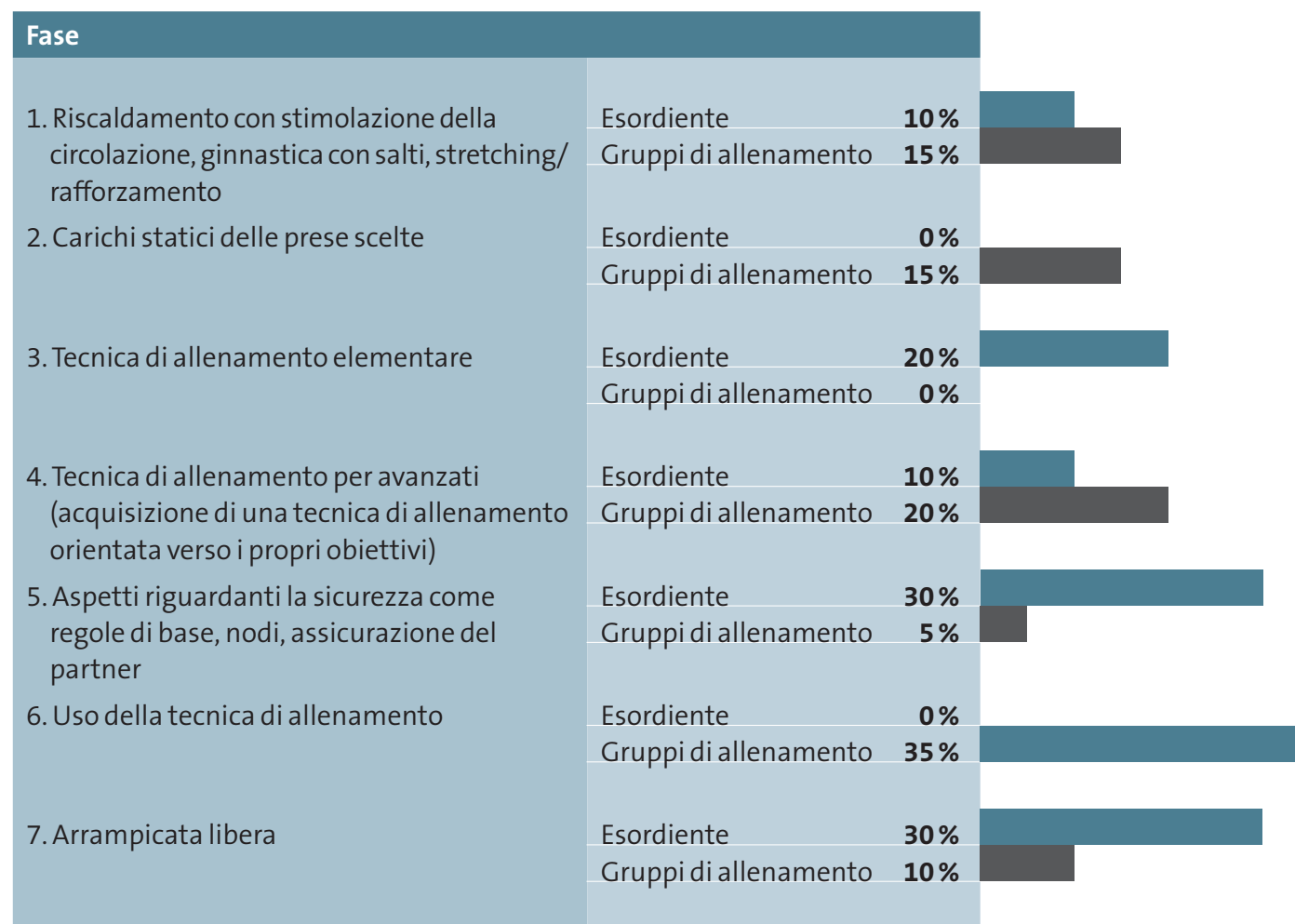


Indicazioni sull'allenamento

Ogni fase di allenamento viene eseguita sempre secondo lo stesso tema, indipendentemente dal gruppo destinatario, ad esempio ponderandola diversamente.



Intensità

La seduta di allenamento deve essere costruita in modo tale da consentire a tutti i partecipanti di esercitarsi il più possibile. L'allenamento va svolto a bassa intensità e 30 minuti al massimo bisogna dedicarli all'arrampicata vera e propria.

Movimenti precisi

Effettuare esercizi focalizzati sui movimenti delle mani (prese) e soprattutto dei piedi (caricamento, cambiamento di posizione) aiuta a migliorare la precisione del movimento.

Fluidità

Gli esercizi focalizzati sul movimento di arrampicata nel suo complesso permettono di migliorare l'esecuzione del movimento e di ridurre il grado di difficoltà della scalata.