

TITOLO: metodi moderni di allenamento per l'arrampicata sportiva (lead e bouldering)

PAGINE: 168 a colori

FORMATO: 19 x 22,5

AUTORE: Roberto Bagnoli

EDITORE: in proprio

CONTENUTO: Libro + DVD esplicativo degli esercizi (durata 65minuti)

PREZZO COPERTINA: 37€

PRIMA EDIZIONE: gennaio 2011

STAMPA: Alpilito, via Pisana 336/6, Scandicci (FI)

VIGNETTE: Richard "Richdraws" Jordan

MATERIALE FOTOGRAFICO: Christian Core, Flavio Crespi, Lucas preti, Gabriele Moroni, Michele Caminati, Pietro Dal Prà, Luca Zardini, Jenny Lavarda e altri.



Una guida completa all'allenamento per l'arrampicata sportiva (lead e bouldering) essenziale per capire come impostare un piano di allenamento, quali mezzi adottare e quali esercizi scegliere in base al proprio livello e ai propri obiettivi, arricchita da un DVD in cui vengono mostrati in modo dettagliato tutti gli esercizi esposti.

SOMMARIO CAPITOLI:

Introduzione

CAP 1: principi di base

Allenarsi duro ma con intelligenza

CAP 2: I fattori della prestazione in arrampicata

Analisi dei fattori determinanti una prestazione (componenti, fisiche, tecniche, tattiche, mentali)

CAP 3: i mezzi di allenamento

Corretto utilizzo dei vari mezzi in base al proprio livello; descrizione di: muro-boulder, system wall, trave, pan gullich.

CAP 4: principi dell'allenamento

Concetti di qualità, quantità ed intensità delle sedute.

CAP 5: la forza

I principi generali che regolano lo sviluppo della forza. Tutti gli esercizi da fare sul muro-boulder, sul system wall, sul trave e sul pan gullich, suddivisi per livelli.

CAP 6: la resistenza

Metodologie di allenamento della resistenza sulle vie e sul muro boulder. Sistemi di tipo "continuo" o "frazionato".

CAP 7: la programmazione

Il piano annuale, l'organizzazione dei cicli (in base al livello e alla frequenza di allenamento), l'organizzazione della settimana. Sia per lead che per bouldering.

CAP 8: riscaldamento e stretching

Come e perché riscaldarsi e fare allungamento muscolare.

CAP 9: I test

Test per la forza e per la resistenza

CAP 10: conclusioni