

MÓNTATELO EN CASA

Rocódromos personales. Instalación y entrenamiento.

© Esther Bullido Gómez

© Ediciones Desnivel, S.L.

San Victorino 8 – 28025, Madrid

www.desnivel.com

1ª edición: noviembre 2009.

Fotografías de interior: Esther Bullido, salvo indicación expresa.

Fotografía de portada: Darío Rodríguez. Araceli Segarra, escalando en el rocódromo de su casa.

Diseño y maquetación: Desnivel.

Imprime: Imprimex

ISBN: 978-84-9829-171-1

Depósito legal: M-23416-2009.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Repográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Capítulo 2

PARTE 1

MONTAJE DE UN ROCÓDROMO PERSONAL	5
Capítulo 1. UBICACIÓN Y DISEÑO	7
¿Dónde montar tu rocódromo personal?	7
Diseño	9
¿Cuánto ha de desplomar tu rocódromo?	12
Tamaño de los rocódromos personales	13
Capítulo 2. CONSTRUCCIÓN Y MONTAJE	17
Desplome abatibles	18
Rocódromos de inclinación fija	27
La superficie escalable	31

PARTE 2

CÓMO ENTRENAR EN TU ROCÓDROMO PERSONAL	43
Capítulo 1. BASES DE ENTRENAMIENTO	45
1.1 Preentrenamiento	47
1.2 Periodo de entrenamiento	48
1.3 Entrenamiento máximo o de pico	51
Capítulo 2. CÓMO ENTRENAR PARA UN OBJETIVO	57
2.1 Entrenamiento anual para mes de vacaciones	57
2.2 Entrenamiento para encadenamiento de una vía	60
2.3 Entrenamiento para competición	62
Capítulo 3. CÓMO ELEGIR LAS PRESAS PARA TU ROCÓDROMO	65
Capítulo 4. PASOS ESPECÍFICOS	69
4.1 Bloqueos	69
4.2 Lanzamientos	70
4.3 Cruces	71
Capítulo 5. USA TUS PIES	73
Capítulo 6. APRENDE A REPOSAR	77
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	79