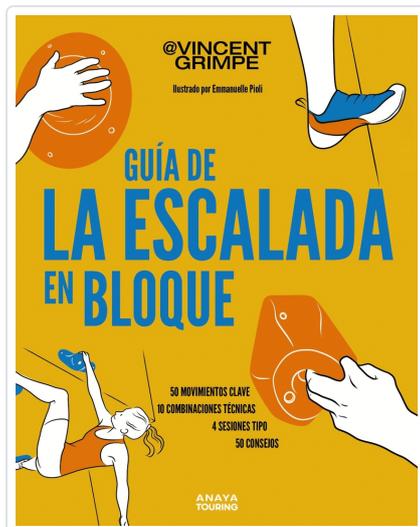


GUÍA DE LA ESCALADA EN BLOQUE



Grimpe, Vincent

SINOPSIS

Un libro práctico y entretenido para escaladores novatos, ocasionales o con cierta experiencia que quieran saber cómo desenvolverse en un rocódromo o ampliar su repertorio de movimientos, escrito por el youtuber y veterano escalador Vincent Grimpe, cuyo canal es la referencia del boulder en Francia. En sus textos breves, claros y amenos, acompañados por las ilustraciones de Emmanuelle Pioli, encontraréis movimientos técnicos, consejos para aprender a leer e interpretar los bloques, sesiones completas de entrenamiento, tablas de ejercicios para reforzar la musculatura y la flexibilidad, y un montón de información útil para progresar en la escalada sin perder de vista el objetivo principal: pasar un buen rato en compañía de quienes también han descubierto el deporte de moda.

LA GUÍA PARA PROGRESAR EN LA ESCALADA EN BLOQUE Ampliar el repertorio de movimientos técnicos y aprender a combinarlos. Saber leer un bloque y aplicar ese conocimiento en situaciones concretas. Dominar entrenamientos específicos para desarrollar la fuerza y la flexibilidad, y evitar lesiones. Aprender a escuchar el cuerpo para planear el objetivo de cada sesión: relajarse, mejorar el rendimiento, la técnica o la resistencia y, sobre todo, divertirse.

30 movimientos clave ilustrados 10 combinaciones técnicas 50 consejos para subir de nivel 20 ejercicios de fortalecimiento 4 sesiones tipo 5 retos para amenizar las sesiones...



Editorial	ANAYA TOURING
Materia	FORMA FISICA Y DEPORTES
EAN	9788491588955
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	220x170x13 mm.
Peso	276
Precio (Imp. inc.)	18,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	20/03/2025