

Entrenamiento de escalada

Debutantes - Modalidad Boulder -
DharmaBoulder - 2022

Richi Medina Leal - @richi.medina.leal



Descripción

Ciclos de entranamiento de escalada en modalidad boulder con el objetivo de aprender técnicas básicas en movimientos y gestos técnicos de escalada, planificación de entrenamiento y prevención de lesiones.

Objetivo General

- Practicar la escalada modalidad boulder con énfasis en sus aspectos de entrenamiento físico, técnica, mental y de auto superación personal, sin dejar de lado el aspecto social y de disfrute del deporte.

ASPECTOS A TRABAJAR PRIMERAS SEMANAS

01

Técnicas de calentamiento y estiramiento para la escalada

02

Gestos de movimiento en boulder

Cambio de pie, taloneo, cambio de mano, brazos estirados, uso de piernas, posición de los pies y caderas

03

Mapeo mental de rutas

Memorización de rutas y movimientos antes de escalar, modo de ejecutar rutas.

Programas



Grupal - 1 vez a la semana

1 clase a la semana de 1,5 horas

\$23.000 mensual si menos de 4 personas en el grupo.
\$18.000 mensual si son 4 o más en el grupo



Grupal - 2 veces a la semana

2 clases a la semana de 1,5 horas cada una

\$35.000 mensual



Clase de iniciación o sueltas

\$ 6.000 clase suelta
\$ 7.000 clase de iniciación

- Programa incluye 1 pase diario cada fin de semana para entranamiento individual (sin monitor)
- Incluye precio reducido en pases diarios a \$1500
- Pago debe ser realizado al inicio de cada mes
- 3 o 2 clases a la semana se pagan a través de clases sueltas.



CV deportivo Richi Medina Leal

Estamento Coach: formar atletas capaces de lograr un desempeño de excelencia en el deporte, pero sobre todo con herramientas para desenvolverse de manera positiva en la vida, enfocandome en el crecimiento personal, la perseverancia y la honestidad. Entrenando el equilibrio del cuerpo, mente y espíritu.

Cursos y experiencia

Curso Performance Climbing Coach - ClimbStrong Academy

Curso Escalada deportiva - Nicolás Palma (Guía UIAGM)

WAFSA (Primeros Auxilios en zonas remotas) - Nols

Curso Escalada Deportiva - Gonzalo Vilches (Guía IUAGM)

Apoyo de monitor de escalada - Basecamp - Nueva Zelanda

Otros

Instructor de esquí nivel II