

## XMountain

Guide Alpine VERONA  
Scuola di Alpinismo,  
Scialpinismo e Arrampicata

# Arrampicata sportiva indoor Stagione 2011-2012 TRAINING

TRAINING è un programma di allenamento di arrampicata sportiva rivolto a chi ha già un buon livello (indicativamente dal 6b/c in su) e vuole impegnarsi a fondo nell'allenamento e nel miglioramento tecnico per ottenere risultati concreti. Sono previsti 2 INCONTRI al mese con le Guide con un NUMERO LIMITATO di 2 partecipanti. Al termine di ogni seduta verrà indicato ai partecipanti come svolgere le proprie sedute di allenamento fino all'incontro successivo.

### Programma generale

I macro contenuti che verranno sviluppati ogni mese sono:

- Verifica dei propri livelli tecnici
- Verifica dei propri livelli prestazionali al trave e al pan gullich
- Programmazione dell'allenamento

Si alterneranno quindi:

- incontri in sala boulder o in sala vertical
- sedute di allenamento al trave e al pan gullich
- lezioni sulla tecnica e sugli schemi motori (schemi incrociati e laterali, movimenti di placca, prese arrotondate, uso del pollice e del mignolo, tallonagli, passaggi in velocità, spaccate, lollottes, ecc.);

**Dove:** presso la palestra d'arrampicata **King Rock**, in Via Ca' di Mazzé 21, in località Palazzina (VR) – [www.kingrock.it](http://www.kingrock.it)

**Periodo:** da Settembre a Giugno.

**Orari possibili:** Qualsiasi durante gli orari di apertura del King Rock

### Costi di partecipazione:

Costo a persona comprensivo degli ingressi **alla palestra nell'orario del corso:**  
€ 70.00 per 2 lezioni da 1.5h l'una; € 200.00 per 6 lezioni da 1.5h l'una

Per chi è già in possesso degli ingressi/abbonamento al King Rock il costo è di:  
€ 55.00 per 2 lezioni da 1.5h l'una; € 150.00 per 6 lezioni da 1.5h l'una

### Modalità di pagamento

Il pagamento del corso si effettua alla Reception del centro d'arrampicata King Rock prima di iniziare il corso

**Modalità di iscrizione:** Direttamente presso la reception del centro di arrampicata King Rock oppure via email: [infoverona@xmountain.it](mailto:infoverona@xmountain.it), con sms (o telefonando) al 348 – 1463700.

Indicare / dire: in quanti si è e la fascia oraria scelta per svolgere l'attività.