



PART 2
Préparation Orientée
Rytmer sa grimpe
Paris, Lyon
13 novembre 2011/ 4 décembre

ORGANISATION JOURNEE

Accueil 10h autour d'un petit déjeuner (café, Thé, fruit, barres de céréales)
Présentation de la journée

10H30 : Echauffement : footing 10 minutes

- Fractionnée : 15 secondes d'effort 30 secondes de récup X10

11H00 : Echauffement dans 2 voies cot-4/cot-3

11H30 : Choix d'une voie de vitesse dans du léger dévers. Un essai pour repérer les prises puis 3 runs chronométrés. 2mn de récup entre chaque run. Un essai à allure normale à la fin de l'exercice.

12H00 : Lecture/représentation/accélération

Choix de 3 voies cot-1, cot à vue et cot max.

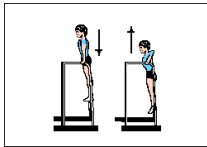
Lecture de la voie. Détermination des points de repos. Prendre les points de repos et accélérer jusqu'au repos suivant. Si vous êtes fatigué pendant la voie, prendre une grosse prise, se reposer et tenter d'enchaîner la voie. Possibilité de prendre plusieurs grosses prises dans la voie.

Cot-1 : enchaînement sans une autre prise : 50 points avec 1 prise en plus 25 points, 2 prises 0.

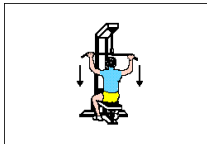
Cot à vue : enchaînement sans une autre prise : 75 points avec 1 prise en plus 50 points, 2 prises 25.

Cot +1 : enchaînement sans une autre prise : 100 points avec 1 prise en plus 75 points, 2 prises 50.

14H00 : Force vitesse charge légère. Elle se définit comme capacité du système neuromusculaire à produire une impulsion maximale pendant une période déterminée.

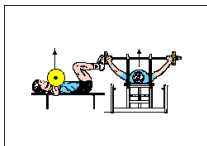


- 4X6 dips (2 mn de récup) le plus vite possible Charge :



- 4 tirages 80 % 1 RM et 7 tirages à 30 % 1 RM le plus vite possible

Charge 2mn30 de récup à faire 4 fois



-4 développé couché 80 % 1 RM le plus vite et 7 tirages à 30 % d'1 RM

possible Charge 2mn30 de récup à faire 4 fois.

15H00 : Gestion du niveau d'activation Voie

Choisir une voie cot à vue en dalle et une voie cot à vue en dévers.

Lecture de la voie.

Consigne : adapter son rythme au profil. Capacité à se relâcher en dalle mais aussi à accélérer dans ce même profil. Idem dévers.

16H00 : Gestion du niveau d'activation Bloc

Choisir des blocs cot à vue techniques (type dalle, dièdre, volume) et en dévers.

Lecture des blocs. Grimper des blocs à un rythme différent selon les profils, les mouvements. Vitesse d'exécution.

Consigne : adapter son rythme au profil. Capacité à se relâcher en dalle mais aussi à accélérer dans ce même profil. Idem dévers.

En plus selon le temps :

Préparation physique :

Choisir une cot-2 : la faire les pieds à plat en tête.

Montée no foot sans les pieds en moulinette

Montée pan gulich le plus vite possible.

