

## RUTINAS DE ENTRENAMIENTOS EN CASA

Antes de cada sesión es MUY IMPORTANTE realizar un BUEN CALENTAMIENTO

Materiales necesarios - esterilla, pesas, barra para dominadas.

(\*) Si no tienes esterilla, puedes usar una manta. Si no tienes pesas, puedes usar bricks, botellas de agua, etc. Si no tienes barra de dominadas, puedes usar cualquier superficie de puerta, peldaños o mesa cuadrada (ver siguiente enlace de Andrea Cartas)

[https://www.instagram.com/p/B932NfloJiN/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/B932NfloJiN/?utm_source=ig_web_copy_link)

Si disponemos de una mesa/superficie donde poder agarrarnos desde posición de tumbados, podremos hacer la rutina de campus.



Eva López Rivera

Las rutinas que se han desarrollado, están enfocadas a mantener la tonalidad muscular y fortalecer aquellos grupos que no trabajamos habitualmente.

Tras las descripciones de las rutinas, vienen las imágenes de los ejercicios para una correcta ejecución.

Las imágenes se han sacado de varias páginas de internet.

[ilovefit.org](http://ilovefit.org) - [bulevip.com](http://bulevip.com) - [youtube.com](http://youtube.com) - [shutterstocks.com](http://shutterstocks.com) - [squatgirl.com](http://squatgirl.com) - [skimble.com](http://skimble.com)

Al final del documento se incluyen enlaces a la web PasoClave donde encontraréis un gran número de artículos sobre escalada y sus entrenamientos.

**PRIMER NIVEL** - haremos esta rutina dos veces. Serían 4 días seguidos de ejercicios y un descanso. Los diferentes ejercicios se harán uno tras otro dejando 10" de descanso entre ellos. Y 3 minutos al terminar cada circuito, antes de empezar el siguiente. Una vez las completamos, pasamos al siguiente nivel.

**Intentaremos siempre entrenar a la misma hora, para que los descansos sean siempre los mismos.**

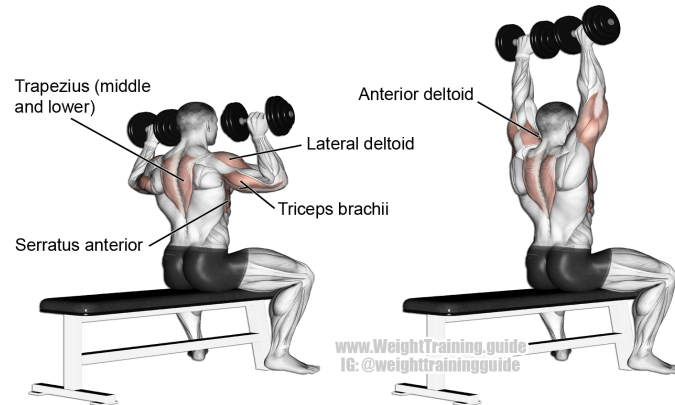
SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5
2 x CIRCUITO A	2 x CIRCUITO B	2 x CIRCUITO A	2 x CIRCUITO B	DESCANSO
10 x Prensa Hombro con 2kgs(cada mano) +10" 30" Plancha Lateral dcha +10" 4 x Fondos 30" Plancha Lateral izquierda + 10" 10 x Biceps con 2kgs + 10" 30" Bicicleta + 10" 4 x Fondos con dedos + 10" 30" Patada espalda + 10" 10 x Flexores con 2kgs + 10" 10 x Extensores con 2kgs + 10" 10 x Squats + 10" 20 x Gemelos  3min DESCANSO	8 x Triceps banco + 10" 30" Plancha frontal + 10" 1-3 x dominadas + 10" 30" Crunches + 10" 4 x Fondos con dedos + 10" 30" Bloque 15cm + 10" 10 x Flexores con 2kgs + 10" 10 x Extensores con 2kgs + 10" 8 x zancada + 10" 30" Squat con bloqueo	10 x Prensa Hombro con 2kgs(cada mano) +10" 30" Plancha Lateral dcha +10" 4 x Fondos 30" Plancha Lateral izquierda + 10" 10 x Biceps con 2kgs + 10" 30" Bicicleta + 10" 4 x Fondos con dedos + 10" 30" Patada espalda + 10" 10 x Flexores con 2kgs + 10" 10 x Extensores con 2kgs + 10" 10 x Squats + 10" 20 x Gemelos  3min DESCANSO	8 x Triceps banco + 10" 30" Plancha frontal + 10" 1-3 x dominadas + 10" 30" Crunches + 10" 4 x Fondos con dedos + 10" 30" Bloque 15cm + 10" 10 x Flexores con 2kgs + 10" 10 x Extensores con 2kgs + 10" 8 x zancada + 10" 30" Squat con bloqueo  3min DESCANSO	estiramientos y descanso total

**SEGUNDO NIVEL** - Misma dinámica que la anterior, pero subimos el volumen de ejercicios dos días.

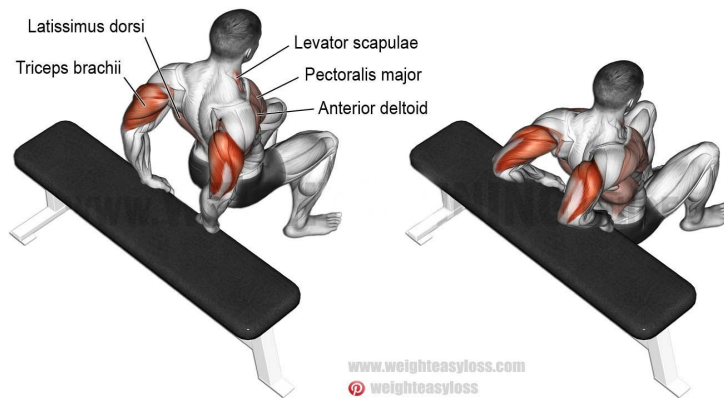
SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5
2 x CIRCUITO A	4 x CIRCUITO B	4 x CIRCUITO A	2 x CIRCUITO B	DESCANSO
10 x Prensa Hombro con 2kgs(cada mano) +10" 30" Plancha Lateral dcha +10" 4 x Fondos 30" Plancha Laterla izda + 10" 10 x Biceps con 2kgs + 10" 30" Bicicleta + 10" 4 x Fondos con dedos + 10" 30" Patada espalda + 10" 10 x Flexores con 2kgs + 10" 10 x Extensores con 2kgs + 10" 10 x Squats + 10" 20 x Gemelos  3min DESCANSO	8 x Triceps banco + 10" 30" Plancha frontal + 10" 1-3 x dominadas + 10" 30" Crunches + 10" 4 x Fondos con dedos + 10" 30" Bloque 15cm + 10" 10 x Flexores con 2kgs + 10" 10 x Extensores con 2kgs + 10" 8 x zancada + 10" 30" Squat con bloqueo	10 x Prensa Hombro con 2kgs(cada mano) +10" 30" Plancha Lateral dcha +10" 4 x Fondos 30" Plancha Laterla izda + 10" 10 x Biceps con 2kgs + 10" 30" Bicicleta + 10" 4 x Fondos con dedos + 10" 30" Patada espalda + 10" 10 x Flexores con 2kgs + 10" 10 x Extensores con 2kgs + 10" 10 x Squats + 10" 20 x Gemelos  3min DESCANSO	8 x Triceps banco + 10" 30" Plancha frontal + 10" 1-3 x dominadas + 10" 30" Crunches + 10" 4 x Fondos con dedos + 10" 30" Bloque 15cm + 10" 10 x Flexores con 2kgs + 10" 10 x Extensores con 2kgs + 10" 8 x zancada + 10" 30" Squat con bloqueo  3min DESCANSO	estiramientos y descanso total

## TREN SUPERIOR

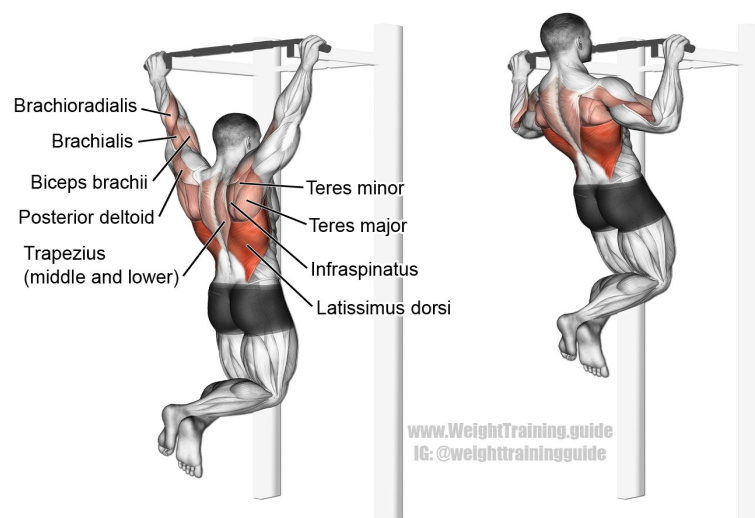
### Prensa hombro con pesas



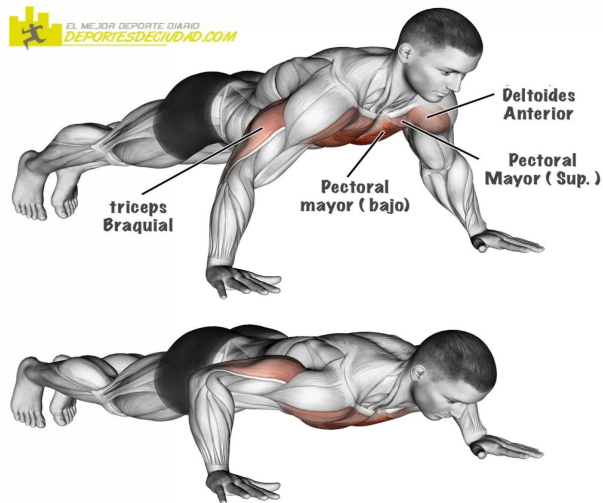
### Triceps en banco



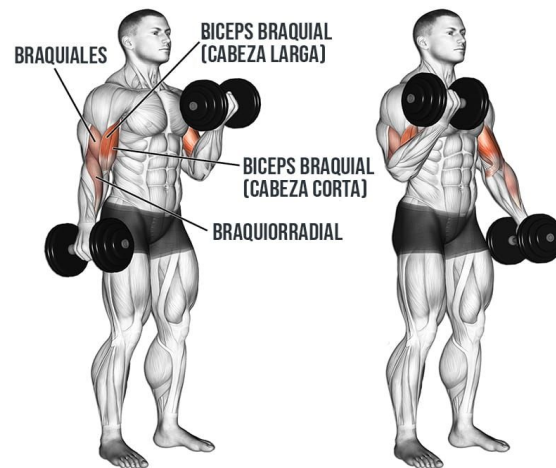
### Pull ups



## Fondos



## Biceps curl

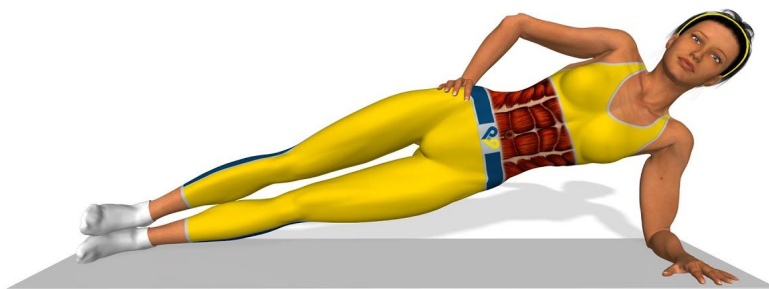


## CORE

### Plancha



### Plancha Lateral (izda y dcha)

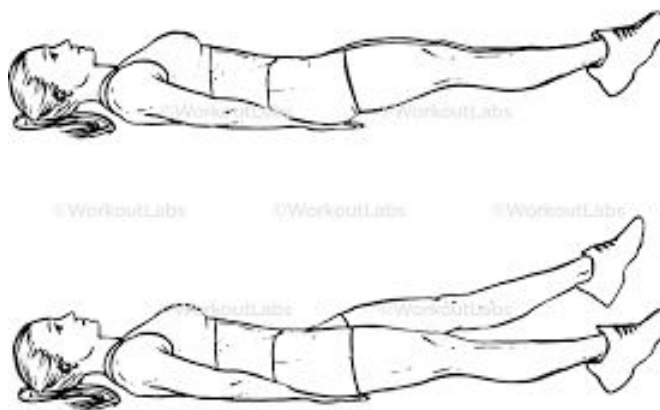


### Crunches



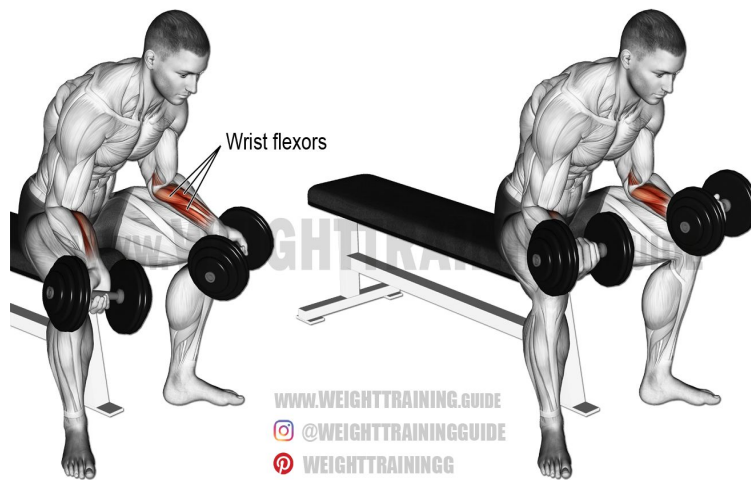
### Bicicleta



**Bloqueo a 15cm****Patada espalda****DEDOS Y BRAZOS****Fondos con dedos en extensión**



## Flexores



## Extensores



## PIERNAS

### Squats

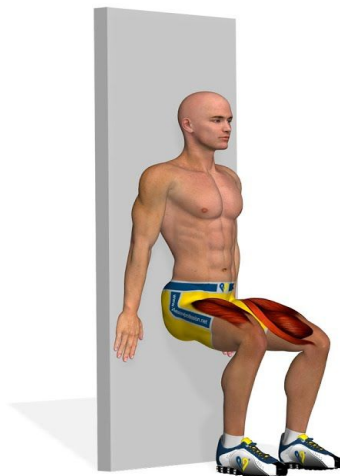




## Zancadas



## Sentadilla en bloqueo



## Gemelos



## ESTIRAMIENTOS



Si se os queda corto y/o disponéis de materiales, podéis ver más información en los siguientes enlaces de la web:

[www.pasoclave.com](http://www.pasoclave.com)

- Rutina con TRX:  
<https://www.pasoclave.com/trx-escalada-ejercicios-entrenamiento-suspension/>
- Sesión Hiit full body:  
<https://www.pasoclave.com/hiit-escaladores-entrenamiento-funcional-intervalos-alta-intensidad/>
- Yoga para escaladores:  
<https://www.pasoclave.com/yoga-escaladores-video-posturas/>
- Kettlebell para escaladores:  
<https://www.pasoclave.com/kettlebells-escaladores-presas-rusas/>
- Core para Escalada:  
<https://www.pasoclave.com/ejercicios-core-escalada-workout/>
- Entrenamiento de bloqueos:  
<https://www.pasoclave.com/entrenamiento-bloqueos-isometricos-escalada/>
- Suspensiones de fuerza:  
<https://www.pasoclave.com/entrenamiento-fuerza-dedos-escalada/>
- Suspensiones Intermitentes:  
<https://www.pasoclave.com/entrenamiento-fuerza-resistencia-agarre-dedos-suspensiones-intermitentes-escalada/>
- Suspensiones de Resistencia:  
<https://www.pasoclave.com/suspensiones-resistencia-aerobica-anaerobica-escalada/>
- Suspensiones a un brazo:  
<https://www.pasoclave.com/suspensiones-un-brazo-escalada/>
- Entrenamiento isotónico del agarre:  
<https://www.pasoclave.com/finger-rolls-entrenamiento-isotonico-agarre-escalada/>