

La Fabrique Verticale : Planification-PPG/exemple 1

Profil de grimpeur : falaisiste ou bloqueur

Disponibilité : grimpeur pouvant sortir en falaise 1 fois dans le week-end et s'entraîner 2 à 3 fois par semaine

Semaine 1						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		Bloc	Footing ou Vélo		Circuit Training intégrant un travail de renforcement des antagonistes	Falaise ou SAE Volume (blocs ou voies)

Semaine 2						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Gainage Ballon suisse		Circuit Training intégrant un travail de renforcement des antagonistes		Falaise ou SAE Travail du point faible gestuel ou tactique + Volume (blocs ou voies)	Footing ou Vélo
	Poutre (susp longues) facultatif					

Semaine 3						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Circuit Training intégrant un travail de renforcement des antagonistes	Gainage Ballon suisse		SAE Travail du point faible gestuel ou tactique		Falaise ou SAE Volume (blocs ou voies)	Footing ou Vélo
	Poutre (susp longues) facultatif					

Semaine 4						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Gainage Ballon suisse		Bloc			Falaise ou Bloc

