

La Fabrique Verticale : Planification-PPG/exemple 2

Profil de grimpeur : falaisiste ou bloqueur

Disponibilité : grimpeur pouvant sortir 2 fois dans le week-end et s'entraîner 3 à 4 fois par semaine

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

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

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

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

