

“SMALL
PROGRESS
IS STILL
PROGRESS”



CONTACT US

+34 977 52 47 39
info@canigo.eu
www.edumarin.es



WWW.CANIGO.EU

MULTIPRESA HÍBRIDA
HYBRID HANGBOARD

VALKALLA

by *Edumarín*

canigo 

Método EAEE

"Estímulo de activación específico del entrenamiento de dedos"

NIVEL INICIACIÓN

Calentamiento EAEE

Colgado

30" colgado cogiendo toda la tabla + 2 tracciones al final (para terminar). 2' de descanso

Con los talones en el suelo

20" colgado a dos manos del agarre de 20mm en semiarqueo. 2' de descanso

20" colgado a dos manos del agarre de 25mm con tres dedos en extensión. 2' de descanso

15" colgado del agarre de 15mm en semiarqueo. 2' de descanso

15" colgado a dos manos del agarre de 15mm con tres dedos en extensión. 2' de descanso

8" colgado a un brazo del agarre central de 30mm. 4' de descanso

5" colgado a dos manos del agarre de 10mm en semiarqueo. 2' de descanso

5" colgado a dos manos del agarre de 15mm en extensión. 2' de descanso

5" colgado a un brazo del agarre central de 20mm. 2' de descanso

15" colgado a dos manos del agarre de 20mm + 5 tracciones.

¡LISTO PARA ESCALAR!

Estirar bien los antebrazos y extremidades al llegar a casa.

NIVEL MEDIO

Calentamiento EAEE

Colgado

30" colgado a dos manos cogiendo toda la tabla + 5 tracciones al final (para terminar). 2' de descanso

20" colgado a dos manos del agarre de 20mm en semiarqueo. 2' de descanso

20" colgado a dos manos del agarre de 25mm con tres dedos en extensión. 2' de descanso

Con los talones en el suelo

10" colgado dos manos del agarre de 10mm en semiarqueo. 1' de descanso

10" colgado a dos manos del agarre de 15mm con tres dedos en extensión. 2' de descanso

Colgado

5" colgado a un brazo del agarre central de 30mm. 2' de descanso

10" colgado a dos manos del agarre de 10mm en semiarqueo. 2' de descanso

10" colgado del agarre de 15mm con tres dedos en extensión. 2' de descanso

5" colgado a un brazo del agarre central de 20mm. 2' de descanso

25" colgado del agarre de 20mm + 5 tracciones en semiarqueo. 2' de descanso

¡LISTO PARA ESCALAR!

Entrenamiento postescalada con los talones en el suelo

3 x 10" x 5" (descanso) de agarre en semiarqueo. 4' de descanso

3 x 10" x 5" (descanso) de agarre en extensión.

Estirar bien los antebrazos y extremidades al llegar a casa.

NIVEL AVANZADO

Calentamiento EAEE

Colgado

30" colgado a dos manos cogiendo toda la tabla + 10 tracciones al final (para terminar). 2' de descanso

25" colgado a dos manos del agarre de 20mm en semiarqueo + tracción final. 2' de descanso

25" colgado a dos manos del agarre de 25mm con tres dedos en extensión + tracción final. 2' de descanso

Con los talones en el suelo

10" colgado a dos manos del agarre de 10mm en semiarqueo. 2' de descanso

10" colgado a dos manos del agarre de 15mm con tres dedos en extensión. 2' de descanso

Colgado

8" colgado a un brazo del agarre de 30mm. 2' de descanso

10" colgado a dos brazos del agarre de 10mm. 1' de descanso

10" colgado del agarre de 15mm a tres dedos en extensión + tracción final. 2' de descanso

5" colgado a un brazo del agarre de 15mm. 2' de descanso

30" colgado a dos manos del agarre de 20mm + 10 tracciones en semiarqueo.

¡LISTO PARA ESCALAR!

Entrenamiento postescalada con talones en el suelo

5 x 10" x 5" (descanso) de agarre en semiarqueo. 5' de descanso

5 x 10" x 5" (descanso) de agarre en extensión.

Estirar bien los antebrazos y extremidades al llegar a casa.