

# GUIA DE LA ESCALADA EN BLOQUE. 50 MOVIMIENTOS CLAVE, 10 COM



## GRIMPE, VINCENT

### SINOPSIS

Un libro práctico y entretenido para escaladores novatos, ocasionales o con cierta experiencia que quieran saber cómo desenvolverse en un rocódromo o ampliar su repertorio de movimientos, escrito por el youtuber y veterano escalador Vincent Grimpe, cuyo canal es la referencia del boulder en Francia. En sus textos breves, claros y amenos, acompañados por las ilustraciones de Emmanuelle Pioli, encontraréis movimientos técnicos, consejos para aprender a leer e interpretar los bloques, sesiones completas de entrenamiento, tablas de ejercicios para reforzar la musculatura y la flexibilidad, y un montón de información útil para progresar en la escalada sin perder de vista el objetivo principal: pasar un buen rato en compañía de quienes también han descubierto el deporte de moda. LA GUÍA PARA PROGRESAR EN LA ESCALADA EN BLOQUE Ampliar el repertorio de movimientos técnicos y aprender a combinarlos. Saber leer un bloque y aplicar ese conocimiento en situaciones concretas. Dominar entrenamientos específicos para desarrollar la fuerza y la flexibilidad, y evitar lesiones. Aprender a escuchar el cuerpo para planear el objetivo de cada sesión: relajarse, mejorar el rendimiento, la técnica o la resistencia y, sobre todo, divertirse. 30 movimientos clave ilustrados 10 combinaciones técnicas 50 consejos para subir de nivel 20 ejercicios de fortalecimiento 4 sesiones tipo 5 retos para amenizar las sesiones ...



|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| Editorial            | ANAYA                 |
| Materia              | ESCALADA Y MONTAÑISMO |
| Colección            | ANAYA                 |
| EAN                  | 9788491588955         |
| Status               | Disponible            |
| Páginas              | 160                   |
| Tamaño               | 170x220x13 mm.        |
| Peso                 | 276                   |
| Precio (Imp. inc.)   | 18,50€                |
| Fecha de lanzamiento | 20/03/2025            |

### Títulos relacionados



MEJORES DESTINOS ARQUEOLÓGICOS EN ESPAÑA  
ANAYA TOURING



DESTINOS PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD EN ESPAÑA  
AA.VV.



GUÍA DEL ROMÁNICO EN ESPAÑA DE LA A A LA Z  
COBREROS, JAIME



101 SENDEROS DE ESPAÑA SORPRENDENTES  
PAZ SAZ, PEPO