

Pour l'entraînement en escalade, **Il faut varier les filières, car elles se complètent !**

Effort max :	Filière énergétique	Impression en %	Utilité pour le BLOC	Utilité pour la FALAISE	Temps de repos	Nombre de séries
3 sec	Force supra maximale	130 %	Me permettra d'augmenter ma force (car je vais au-delà de mes 100%)	Me permet de me mobiliser dans le crux (passage le plus dur de la voie)	3 min	2
Jusqu'à 7 sec	Force maximale	100%	Reproduit la filière bloc.			
Entre 10 et 15 sec	Résistance courte	95%	Me permet d'augmenter ma séance, mon nombre de blocs, de réaliser un bloc plus long... ;	Me permet d'enchaîner une voie, avec sa partie dure, et facile		
Jusqu'à 1min 30	Résistance longue	85%	Me permet d'enchaîner 2 à 3 voies (blocs) niveau max, max-1.			
Après	Continuité	70%	Me permet d'être plus à l'aise, de pouvoir respirer, donc de moins serrer les prises pour un résultat identique, puis supérieur.	Idem. Et psychologiquement, c'est essentiel. Le délayage complète à merveille cette filière.	5 à 10 min	

Si vous utilisez le pan Gullich : **D'abord le bras faible, (récup 5 sec), puis le bras fort :**

Force vitesse	1	Montée en vitesse (vitesse d'exécution importante)
	2	Idem à 2 mains en simultané
	3	Puis sauter une latte
Dynamisme	4	Explosivité sur une seule latte, la plus loin possible. Et ramener.
	5	Puis celle au-dessus, tjrs en ramenant.
	6	Puis ramener une latte au-dessus.
Force	7	Tenir une prise entre 3 et 7 secondes (sinon élastique (si aide du bras opposé : main sous l'épaule !), ou lest)
	8	Idem avec angulation du bras (120%, bras carré, bras fermé)
Résistance	9	Boucle, en montées descentes

Un grand merci à Richard Reggio, préparateur physique auprès des sapeurs-pompiers de Paris, pour ses connaissances, et sa volonté de les partager.