

INFOFICHE 'ROCK PREPPINGS'

Qué?

- we stomen je met een trainingsprogramma van 10 weken helemaal klaar om te knallen op rots of zaal
- 5 weken fysieke training in de boulderzaal gevolgd door 5 weken lengtetraining
- deze trainingen zijn ideaal als fysieke voorbereiding op deelname aan de opleiding ['KVB 3'](#) of een ['Rotsklimtreffen'](#)
- helemaal ideaal is de combo met de stageweek ['Rotsklimcoaching'](#): in deze week ligt de focus namelijk volledig op het verhogen van je klimniveau op rots



Vorm

- assessment
 - de eerste training bestaat uit een verticale doorlichting
 - aan de hand van een gevarieerde testbatterij met standaardoefeningen brengen we jullie staat van paraatheid in kaart
 - hierdoor komen meteen je werkpunten aan het licht
- per week voorzien we een begeleide training van 2,5 uur:
 - verplichte rustdag de dag voordien zodat je meer dan maximaal kan gaan tijdens de begeleide training
 - de opwarming dien je vooraf en zelfstandig uit te voeren → we verwachten je volledig knakklaar op het startuur zodat we er stipt en meteen hard kunnen invliegen
 - na de les kan je indien gewenst zelfstandig verder uitklimmen
- naast deze begeleide training vragen we dat je wekelijks nog twee andere klimsessies inplant:
 - hiervoor krijgen jullie een geïndividualiseerd oefenschema
 - focus op individuele werkpunten en training van verschillende aspecten tegelijkertijd
 - we bezorgen je alle tools die je nodig hebt om te evolueren als klimmer, maar de snelheid van progressie heb je zelf in handen
- afhankelijk van de weekplanning (vakanties, feestdagen...) kan het zijn dat er eens een week geen training is, maak eventueel gebruik van die week om uit te rusten mocht je merken dat dit nodig is
- je ontvangt van ons ook nog brochures met voorbeeldopwarmingen en theraband-oefeningen en over mobiliteit, stretching en het trainen van je antagonisten (*Syllabus 'Fijne pijn met Gilke'*)



Varia

- klimbeurten zijn niet inbegrepen in de deelnameprijs: de toegang tot de klimzaal moet voor de start van de les in orde gebracht worden
- we trainen in groep als een unit: niets is motiverender en leuker, en een leuk VT-shirt hoort daar misschien wel bij: een bestelling kan steeds doorgegeven worden en dan wordt dat geregeld :)
- de trainer is steeds beschikbaar mochten er vragen, opmerkingen of onduidelijkheden zijn: gilke.bisback@gmail.com
- na afloop ontvangen we heel graag je evaluatie van deze cursus via [deze \(korte\) enquête](#)

