

## TABLA MULTIPRESA

### Los métodos de la inquisición (1)

Perdonad esta macabra broma, pero tendréis pesadillas el día que toque tabla. Te suplicarás a ti mismo dar fin a semejante suplicio, pero también comprenderás que el tablero multipresa, uno de los entrenamientos más espartanos, áridos e insufribles de los que se han inventado para la escalada, es también uno de los trabajos más específicos y efectivos a la hora de mejorar nuestras condiciones "trepatorias". A continuación os ofrecemos un completo programa para que los más decididos y audaces se pongan a prueba en estos temibles aparatos de tortura. - 12.01.2001



### Suspensión en Roma 1,

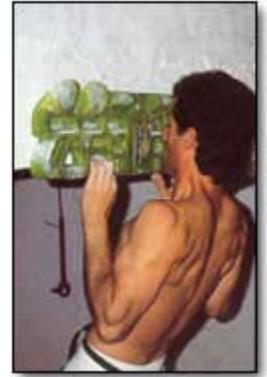
El trabajo en tablero multipresa es una efectiva forma de entrenar los flexores profundos y superficiales del antebrazo, y los grupos musculares encargados de la flexión del codo. Estamos hablando principalmente del bíceps braquial, el braquial anterior y el supinador largo, y los extensores ("retropulsores") del hombro, cuyos principales grupos son el dorsal ancho, el redondo mayor, el deltoides (sobre todo el haz posterior) y el tríceps largo sin olvidarnos del pectoral mayor, cuya acción es muy importante para la articulación del hombro desde una posición de máxima "antepulsión" (lo que sería, para entendernos, estar colgado con los brazos estirados de una barra) durante más de la mitad del recorrido.

Hay tantísimas combinaciones para trabajar en el tablero que sería imposible ver ni la cuarta parte a lo largo de diez artículos como el presente, pero los sistemas que trataremos os permitirán echarle imaginación a la hora de diseñar una rutina a medida. Para hacerse una idea, se podrían crear muchos más entrenamientos diferentes que todas las posibles combinaciones de pasos en el rocódromo del barrio. Por cierto, no es nada aconsejable estancarse siempre en la misma rutina, por lo que tendremos en cuenta una serie de parámetros para evolucionar hacia series cada vez más duras.

Que quede claro que no es el trabajo definitivo para destilar grado -el movimiento es mecánico y monótono-, pero nos permitirá entrenar los músculos del tren superior, tanto en lo que respecta a fuerza-potencia como a fuerza-resistencia y mixto. Para conseguir una óptima transferencia de las virtudes adquiridas en el tablero multipresa, habremos de ir combinándolo con escalada, ya sea búlder, resina o pared natural.

## Suspensión al máximo en roma 2

Antes de proseguir, diré que no hace falta contar con un grado de 7c a vista para que merezca la pena el esfuerzo, en absoluto. Con que hagas 6a a vista es suficiente para sacar provecho de semejante trabajo. Esto no quiere decir que aquellos que hacen menos grado no puedan beneficiarse entrenando, pero lo que necesitan sobre todo es técnica y coordinación, no sólo de los miembros, sino muscular. De nada sirve tener los antebrazos de Popeye si te fundes en un paso de V+ por no saber colocar los pies. Sentir la sinergia de un pie que te impulsa hacia arriba mientras el otro te ofrece apoyo en oposición a la pequeña regleta vertical que coge tu mano derecha, no es en absoluto fuerza bruta: es equilibrio, ponderación, coordinación y fuerza a partes iguales. Técnica en definitiva. Y ésta no se adquiere haciendo dominadas sobre dos regletas de centímetro y medio de profundidad; se adquiere escalando, ampliando el repertorio de movimientos con cada paso nuevo a resolver e impregnándonos con las sensaciones que percibimos al realizarlos. El APRENDIZAJE MOTOR, un concepto no transmisible bajo ningún medio, debes vivirlo para asimilarlo. Y cuando tu bagaje gestual sea lo suficientemente amplio como para sacarle partido, entonces entrena, adquiere más resistencia, más potencia y triunfa... aunque sea en un 6b. Y como reza la máxima: cada cual disfruta en su grado.



Enseguida veremos todas las pautas de entreno. Trataremos seis rutinas diferentes, de "light" a "heavy", para que seleccionéis aquella que mejor se adapte a vuestra capacidad de trabajo. El sistema de estas rutinas se basa en los famosos "contratos por minuto" (no se trata de una nueva política de contratación puesta en marcha por el actual gobierno para reducir la tasa de desempleo, sino de un sistema en el que el cronómetro, una libreta y un amigo que los gobierne y nos cante lo que debemos hacer en cada momento serán nuestros mejores aliados). El compañero es, no voy a decir que indispensable, pero sí de muchísima ayuda para que, además de lo dicho anteriormente, nos empuje en alguna dominada forzada cuando el fallo muscular haga acto de presencia... ¡y lo hará, os lo garantizo!



### Lo necesario

El tablero multipresa, que deberá contar con un surtido suficiente de diferentes agarres para que el trabajo sea lo más completo posible. Por ahora no es necesario que tenga monodedos o bidedos, ya que, de momento, no los usaremos.

Los agarres necesarios son:

Regletas de 1,5cm, de 2,5cm y de 3,5cm. Presas romas que serán asignadas como: ROMA 1 (canto redondeado en el que todos los dedos se acoplen con comodidad, pero que no sea un buzón) y ROMA 2 (que será similar a la anterior, aunque con mayor caída). Para este segundo caso, yo utilizo regletas romas de 3cm, que van

de miedo. Necesitaremos además agarres de Pinza y de Barra. El tablero deberá colocarse a una altura tal que lleguemos desde el suelo a cada presa sin necesidad de subir a ningún sitio; recogemos las piernas para que los pies no estén en contacto con el suelo y se acabó el problema. Un compañero paciente nos dictará el ejercicio a realizar, además de controlar los tiempos y anotarlos. A veces, y si nos vemos muy pillados, nos ayudará a realizar alguna repetición forzada.

Un cronómetro. Hay ciertos contratos en los que deberemos anotar los tiempos obtenidos para poder comparar los resultados de las diferentes sesiones. Además, todo el trabajo se lleva a cronómetro corrido (se pone en marcha al principio, para respetar los descansos y el tiempo total de la sesión, y se para al final de la misma).

Un cuaderno y bolígrafo para anotar, claro está, los tiempos obtenidos, además de las incidencias del entrenamiento: si en tal o cual contrato te has quedado en la tercera dominada, no has podido mantenerte suspendido todo el tiempo que debieras, etcétera.

1º	00	2 dominadas en barra
2º	01	10'' de suspensión en roma 1; 2 dominadas en barra
3º	02	10'' de suspensión en roma 1; 2 dominadas en barra
4º	03	10'' de suspensión a 140° en roma 1 2 dominadas en regleta 3'5
5º	04	10'' de suspensión a 90° en roma 1 2 dominadas en regleta 3'5
6º	05	10'' de suspensión al máximo en regleta 2'5 2 dominadas en regleta 3'5
7º	06	10'' de suspensión a 90° en regleta 3'5 2 dominadas en regleta 2'5
8º	07	10'' de suspensión a 140° en roma 1; 2 dominadas en pinza
9º	08	15'' de suspensión en pinza
10º	09	suspensión dinámica en barra (anotar)

## La rutina

Una rutina tipo podría ser la siguiente, teniendo en cuenta que nos encontramos en plena temporada y no queremos sacrificar ni un sólo día de escalada por pelearnos con un "cacho de resina":

Lunes: Descanso. Es muy probable que hayamos escalado todo el sábado y el domingo, por lo que es mejor reposar.

Martes: Tablero. El nivel dependerá de nuestra forma física, por lo que escogeremos aquél que mejor se adapte a la misma (ver Cómo seleccionar el nivel adecuado). Al finalizar la sesión, hacer algo de búlder con movimientos aislados de potencia, pero no a una intensidad demasiado alta.

Miércoles: Algo de búlder a nivel suave, sin complicarnos la vida. Trabajad técnica, estiramientos, etcétera. Dejad los problemas de búlder difíciles para otra ocasión (el fin de semana, por ejemplo). También se puede, si os lo podéis permitir, escalar en escuela a vuestro nivel medio.

Jueves: Tablero. En ésta ocasión trabajaremos la rutina de entreno inmediatamente superior a la realizada el martes (la cuarta, si es que el martes realizamos la tercera). Aunque, si resulta muy dura, se puede repetir la misma. Mejor NO hacer búlder al finalizar la sesión.

Viernes: Descanso. Un poco de carrera, natación, estiramientos o lo que te guste hacer.

Sábado: Escalada. Ponte a prueba en las vías más duras que puedas. Ensaya, intenta alguna cosa a vista, lo que quieras pero date caña.

Domingo: Si puedes y las circunstancias te lo permiten, escala. Pero hazlo a una intensidad sensiblemente inferior a la del sábado.

1º	00	3 dominadas en barra
2º	01	10" de suspensión en roma 1 2 dominadas en regleta 3'5
3º	02	10" de suspensión a 140° en roma 1 2 dominadas en pinza
4º	03	10" de suspensión a 90° en regleta 2'5 2 dominadas en regleta 3'5
5º	04	15" de suspensión al máximo en roma 1 2 dominadas en regleta 1'5
6º	05	15" de suspensión en roma 2 2 dominadas en regleta 2'5
7º	06	15" de suspensión a 90° en regleta 2'5 2 dominadas en regleta 3'5
8º	07	10" de suspensión al máximo en regleta 1'5 2 dominadas en pinzas
9º	08	3 dominadas en roma 1
10º	09	suspensión dinámica en barra (anotar)

## El sistema

[En la primera parte del entrenamiento](#) sobre tabla multipresa hemos visto las bases de este tipo de entrenamiento. Esta segunda parte tiene por objeto familiarizar al lector con los distintos tipos de ejercicios.

Para empezar, comenzaremos con el contrato primero y el cronómetro parado y a 00:00. Aunque esto pueda parecer una tontería, hará que contratos y cronómetro vayan sincronizadamente, con lo que nos liaremos mucho menos.

En el preciso instante en el que comencemos el primer contrato (con una serie de dominadas más o menos larga, dependiendo del nivel seleccionado), nuestro compañero pondrá en marcha el crono, y no lo parará durante toda la serie.

Cada contrato se comienza en el segundo 00 del minuto que corresponda, teniendo para descansar únicamente los segundos que sobran desde que acabamos un contrato y hasta el segundo 00 del siguiente... un poco lioso. Mejor lo vemos con un ejemplo: vamos a comenzar una serie de contratos con el cronómetro marcando 00:00. Tenemos que hacer, pongamos, una serie de 4 dominadas en regleta de 2'5. Agarramos la regleta y, cuando estemos preparados, le decimos al compañero "¡Ya!". En ese instante, el crono se pone en marcha, al igual que nosotros con nuestra serie. Supongamos que tardamos 15 segundos en hacer la serie. Descansaremos los 45 segundos que faltan hasta que el cronómetro marque 01:00, momento en el que comenzaremos el siguiente contrato... y así hasta el final.

En el caso de que se tengan que realizar dos o más ejercicios dentro de un mismo contrato, se harán seguidos y sin descanso, reposando únicamente cuando los terminemos todos, y siempre hasta que el cronómetro marque 00 segundos, en el minuto que fuere.

Un consejo para quien tenga el crono: cada vez que se realice un ejercicio de suspensión, es bueno y se hace menos duro que se vaya indicando cada cinco o cada diez segundos. De igual modo, cuando estemos descansando mientras esperamos a que cumpla un nuevo minuto, deberá avisarnos con tiempo suficiente para que nos preparemos para el siguiente contrato. Incluso estaría muy bien que, faltando cinco o seis segundos para hacer el contrato siguiente, nos leyera el crono "55, 56, 57, 58, 59, ¡ya!" de éste modo, no perdemos ni un segundo ni se nos amontona el trabajo. Ni qué decir que

para ese momento sabremos de sobra lo que tenemos que hacer, puesto que ya se nos avisó con suficiente antelación.

1º	00	4" dominadas en regleta 3'5
2º	01	10" suspensión en roma 1; 2 dominadas en regleta 2'5
3º	02	10" suspensión a 140° en regleta 3'5 2 dominadas en roma 1
4º	03	15" suspensión a 90° en roma 1 3 dominadas en regleta 3'5
5º	04	15" suspensión al máximo en regleta 2'5 3 dominadas en regleta 3'5
6º	05	15" suspensión a 140° en pinzas; 3 dominadas en regleta 2'5
7º	06	15" suspensión a 90° en regleta 1'5; 3 dominadas en pinza
8º	07	15" suspensión al máximo en roma 2; 3 dominadas en pinza
9º	08	15" suspensión en pinza; 2 dominadas en roma 2
10º	09	20" suspensión en roma 1; 2 dominadas en roma 2
11º	10	15" suspensión a 140° en regleta 1'5 2 dominadas en roma 1
12º	11	15" suspensión a 90° en regleta 2'5 2 dominadas en regleta 3'5
13º	12	15" suspensión al máximo en roma 1 2 dominadas en regleta 1'5
14º	13	4" dominadas en regleta 3'5
15º	14	suspensión dinámica en roma 1 (anotar)

## La duración

Para sacar buen partido a estos sistemas de entrenamiento, estaría bien entrenar tres semanas y descansar una, para volver a repetir el ciclo una vez más. Una evolución buena nos permitiría subir de nivel, por lo menos una vez, aunque si tienes una buena capacidad de adaptación y desarrollo muscular, no sería de extrañar que subieras dos, o incluso tres niveles (esto dependerá del nivel en el que comenzaste, ya que es más difícil evolucionar en los niveles superiores que en los inferiores, al igual que en la escalada).

## Cómo seleccionar el nivel adecuado

Valoraremos tres puntos:

- **Primero:** que seamos capaces de hacer TODOS los contratos DE LA PRIMERA SERIE, haya o no más de una. Si no completamos todos los contratos de las series venideras, pero sí los de la primera, es que estamos trabajando a buen nivel.
- **Segundo:** en el caso de NO tirar bien de dominada, que podamos con todas ellas, aunque sea en el nivel más bajo.
- **Tercero:** para saber si tenemos que subir de nivel, tendremos en cuenta los tiempos obtenidos en la suspensión dinámica. Si el tiempo es superior a un minuto en todas las series, quiere decir que vamos sobrados y que debemos pasar al siguiente nivel. Si el tiempo de la primera serie es superior a un minuto, pero inferior en las demás, continúa ahí hasta conseguirlo.

Puede suceder que domines un nivel, pero el siguiente se te haga demasiado duro. En tal caso, mete una serie más, incluso dos, a la intensidad que realizas habitualmente y verás como después de unas pocas sesiones estás perfectamente preparado para dar el salto de nivel.

Si eres un mazas y vas sobrado en el nivel 6, puedes añadir 1, 2, 3 o las repeticiones que sea

necesario a cada serie de dominadas del contrato, hasta quedarte pillado. Puedes meter más tiempo en las suspensiones o reducir los tiempos de reposo suspendiéndote de alguna presa pequeña.

**Otra forma de dar una intensidad mayor a cualquier nivel de entrenamiento** (lo mismo para todos los niveles), es hacer una serie más de nuestra rutina habitual. También puedes, si quieres, prepararte alguna rutina a medida siguiendo las pautas de las series de contratos. Para la primera vez, mira las dominadas que tienes en los diferentes niveles y selecciona el que a tu juicio se adapte a ti. Si no lo tienes muy claro, te recomiendo que pruebes con el tercero, a no ser que sepas de antemano que no eres capaz de hacer todas sus dominadas o, por el contrario, que lo ves demasiado fácil.

Atendiendo a lo explicado anteriormente podrás, en un par de sesiones, seleccionar el nivel que mejor te vaya.

1º	00	4" dominadas en regleta 3'5
2º	01	10" suspensión en roma 1; 2 dominadas en regleta 2'5
3º	02	10" suspensión a 140° en regleta 3'5 2 dominadas en roma 1
4º	03	15" suspensión a 90° en roma 1 3 dominadas en regleta 3'5
5º	04	15" suspensión al máximo en regleta 2'5 3 dominadas en regleta 3'5
6º	05	15" suspensión a 140° en pinzas; 3 dominadas en regleta 2'5
7º	06	15" suspensión a 90° en regleta 1'5; 3 dominadas en pinza
8º	07	15" suspensión al máximo en roma 2; 3 dominadas en pinza
9º	08	15" suspensión en pinza; 2 dominadas en roma 2
10º	09	20" suspensión en roma 1; 2 dominadas en roma 2
11º	10	15" suspensión a 140° en regleta 1'5 2 dominadas en roma 1
12º	11	15" suspensión a 90° en regleta 2'5 2 dominadas en regleta 3'5
13º	12	15" suspensión al máximo en roma 1 2 dominadas en regleta 1'5
14º	13	4" dominadas en regleta 3'5
15º	14	suspensión dinámica en roma 1 (anotar)

1º	00	6 dominadas en regleta 2'5
2º	01	10" suspensión a 140° en roma 1 2 dominadas en regleta 2'5
3º	02	15" suspensión 90° en regleta 3'5; 2 dominadas en roma 1
4º	03	15" suspensión al máximo en regleta 1'5 3 dominadas en regleta 3'5
5º	04	20" suspensión al máximo en regleta 2'5 3 dominadas en roma 2
6º	05	20" suspensión 90° en pinza; 4 dominadas en regleta 2'5
7º	06	20" suspensión 140° en roma 2; 4 dominadas en pinza
8º	07	20" suspensión 90° en roma 2; 4 dominadas en regleta 2'5
9º	08	20" suspensión al máximo en pinza; 3 dominadas en roma 2
10º	09	25" suspensión al máximo roma 1; 3 dominadas en roma 2
11º	10	20" suspensión 90° en regleta 1'5; 3 dominadas en roma 1
12º	11	15" suspensión 90° en pinza; 3 dominadas en regleta 3'5
13º	12	15" suspensión al máximo en roma 1 3 dominadas en regleta 1'5
14º	13	6 dominadas en regleta 2'5
15º	14	suspensión dinámica en roma 1 (anotar)

## El calentamiento

Para calentar, aparte de los estiramientos vistos en el número 2 de Escalar, o alguna otra tabla, podemos hacer 2 o 3 dominadas en los diferentes tipos de agarre, comenzando por los mejores cantos (barra, roma 1, regleta 3'5 y 2'5), para terminar enredando en los peores (pinzas, roma 2 y regleta 1'5). Tras 8 o 10 minutos jugando con los agarres, y tras unos pocos estiramientos más, estaremos preparados para comenzar el entrenamiento.

## Los conceptos del entrenamiento

- **Dominada:** supongo que a estas alturas, todo el mundo sabe qué es una dominada. Pero, por si hay algún despistado por ahí, se trata de las famosas "tracciones", en barra o donde sea. También se llaman "jalones", aunque se refiere más a una máquina para trabajo de dorsal.
- **Suspensión:** consiste en mantenerse suspendido (¿qué otra cosa podría ser?) con los brazos estirados (180°), colgando de la presa de la que se haga referencia.
- **Suspensión a 140°:** en este caso, los brazos se mantienen un poco flexionados, aproximadamente a mitad de camino entre la suspensión anterior y la que viene a continuación.
- **Suspensión a 90°:** los codos quedarán flexionados formando el brazo con el antebrazo un ángulo recto.
- **Suspensión al máximo:** ahora se trata de flexionar los codos tanto como se pueda, intentando además que las manos queden a la misma altura que los hombros (de este modo trabajamos mucho más realmente el bloqueo debido a una mayor implicación del tríceps largo). El ángulo será de entre 30° y 40°, dependiendo de la masa muscular que se tenga, ya que el choque de las mismas es el factor limitante en la flexión del codo.
- **Suspensión dinámica:** el último contrato consiste siempre en lo que llamo, "suspensión dinámica", que no es otra cosa que agarrarse al canto que corresponda, traccionar hasta arriba y aguantar como un jabato tanto tiempo como sea posible. Cuando no seamos capaces de mantener el bloqueo allí arriba, iremos bajando MUY LENTAMENTE, aguantando todo lo

que se pueda en cada punto de la bajada, hasta quedarnos con los brazos estirados. Incluso entonces seguiremos aguantando sin poner los pies en el suelo, hasta que las manos se abran en contra de nuestra voluntad. ¡Toma pedazo de fallo muscular!. El tiempo aguantado será el que anotemos en la libreta para compararlo día a día.

- **Suspensión hasta el segundo 45:** este concepto quiere decir que después de los ejercicios de un contrato, y sin descansar, nos suspenderemos con los brazos estirados de la presa que se mencione hasta que el cronómetro marque 45 segundos, dentro del minuto que sea, con el fin de descansar únicamente 15 segundos hasta el siguiente contrato.
- **Más de una serie de contratos:** si para nuestra desgracia tenemos que hacer más de una serie de contratos, descansaremos, antes de empezar la siguiente serie, LA MISMA CANTIDAD DE TIEMPO que hayamos sido capaces de aguantar en la suspensión dinámica (siempre tomaremos la referencia de la última; en el caso de hacer una tercera serie, el tiempo a descansar será el obtenido en la segunda suspensión dinámica). Cada vez que comencemos una nueva serie de contratos, poner el crono a cero.

1º	00	10 dominadas en regleta 1'5
2º	01	10" suspensión a 140° en roma 1; 3 domin. en regleta 2'5
3º	02	15" suspensión a 90° en regleta 3'5; 3 dominadas en roma 2
4º	03	20" suspensión al máximo en regleta 1'5 3 dominadas en regleta 2'5
5º	04	25" suspensión a 140° en regleta 2'5; 3 domin. en roma 2
6º	05	30" suspensión a 90° en pinza; 3 dominadas en regleta 2'5
7º	06	30" suspensión al máximo en regleta 1'5; 4 domin. en pinza
8º	07	30" suspensión a 140° en roma 2; 4 domin. en regleta 2'5
9º	08	30" suspensión a 90° en pinza; 4 dominadas en roma 2
10º	09	30" suspensión al máximo en roma 2 5 dominadas en regleta 2'5
11º	10	15" suspensión a 140° en regleta 1'5; 3 dominadas en pinza suspensión hasta el segundo 45 en regleta 3'5
12º	11	15" suspensión a 90° en roma 2; 3 dominadas en pinza suspensión hasta el segundo 45 en regleta 2'5
13º	12	15" suspensión al máximo en roma 2; 3 domin. en regleta 1'5 suspensión hasta el segundo 45 en regleta 2'5
14º	13	15" suspensión a 90° en regleta 2'5; 3 dominadas en pinza suspensión hasta el segundo 45 en pinza
15º	14	15" suspensión al máximo en roma 2; 3 domin. en regleta 2'5 suspensión hasta el segundo 45 en regleta 1'5
16º	15	20" suspensión a 140° en pinza; 5 dominadas en regleta 2'5
17º	16	15" suspensión a 140° en roma 1; 4 domin. en regleta 3'5
18º	17	10" suspensión a 90° en pinza; 3 dominadas en roma 1
19º	18	10 dominadas en regleta 1'5
20º	19	suspensión dinámica en roma 2 (anotar)

**Luis Lubeigt**

## **Respuestas a algunas consultas:**

Para la mejora de la fuerza-resistencia mírate la consulta Aumentar la fuerza-resistencia. En ella encontrarás bastantes ejercicios orientados a mejorar este tipo de fuerza. Si tienes problema para encontrar un compañero cuenta los tiempos mentalmente (para la fuerza máxima y rápida). Para la fuerza resistencia cuélgate el crono en algún lugar donde lo tengas cerca y con el visor a la vista mientras realizas los ejercicios.

Para entrenar la fuerza máxima y rápida debes tener en cuenta :

La duración de los ejercicios no sea superior a los 10 segundos.

La intensidad del ejercicio sea siempre cercana al 100%.

La recuperación entre repeticiones y series oscile entre 1 y 5 minutos.

Deben realizarse de 10 a 15 series de 1 a 3 repeticiones.

La velocidad de ejecución debe ser media para la F<sub>máx</sub> y máxima para la Fráp.

Alternar ejercicios que se centren en diferentes grupos musculares. En este sentido, se debe basar el entreno más en la extensión que en el arqueado de dedos. También se debe combinar el entreno específico del antebrazo con el de músculos mayores como el dorsal o el pectoral.

Realizar este tipo de entrenamiento después de hacer boulder o haber escalado.

En todos los ejercicios puedes utilizar lastre como una medida para ajustar bien la intensidad.

Si se combinan correctamente se pueden realizar hasta cinco sesiones a la semana de este tipo de ejercicios pero lo más aconsejable es no sobrepasar las tres (mejor si son en días alternos).

Como ejercicios para entrenar la fuerza máxima podríamos destacar:

Para músculos "grandes":

Bloqueos de 3 a 10 segundos a un brazo.

De 1 a 3 dominadas con uno o dos brazos.

Para músculos del antebrazo:

Suspensiones en arco o extensión combinando diferentes posiciones (pinza, romo, monodedo (¡ojo!), bidedo, tridedo, bidedos y tridedos alternando diferentes dedos, etc.

Para entrenar la fuerza-rápida:

Puedes utilizar la tabla como si fuera un pequeño "campus" y hacer múltiples combinaciones y mini-lanzamientos de una presa a otra en ascenso o descenso simétrico o alternado de manos. Alterna también los descensos hasta estirar del todo los brazos con dominadas a la máxima velocidad.

Dada tu situación laboral es de admirar que te plantees este tema ya que considero que es muy duro tener un sólo día de descanso a la semana y además, tenerlo que compaginar con un entrenamiento para un deporte tan técnico como es la escalada deportiva.

La tabla multipresas es un medio más con el que contar a la hora de planificar el entrenamiento. Igual pasa con las pesas. Con esto quiero decir que la resistencia también se puede entrenar a través de estos ejercicios aunque es evidente que no con la misma calidad que sobre un plafón. Por consiguiente, si tu nivel es muy superior en bloque tal vez no hayas elegido los ejercicios correctos para entrenar la resistencia. De una manera general te doy unas indicaciones:

**Dominadas:** hazlas siempre con las manos en pronación (de manera que puedas ver cuando subes el dorso de la mano). Realiza de 5 a 10 series de cinco a 12 repeticiones a ritmo medio-rápido descansando de uno a dos minutos. Intenta bajar hasta que tengas los brazos en completa extensión. Puedes alternar el tipo de presa (grande-mediana) en cada serie.

**Bloqueos:** bloquea con uno o dos brazos entre 3 y 7 segundos alternando ángulos de 45°, 90° y 120° (descansando antes de cambiar de ángulo). Descansa entre 45 segundos y un minuto después de cada bloqueo. Es mejor lastrar que aumentar el tiempo de bloqueo. Realiza un total de diez bloqueos por brazo.

**Combinaciones de tracciones (dominadas) y bloqueos:** realiza una tracción y cuando vuelvas a iniciar la segunda quédate de 3 a 5 segundos a 45°. Baja a extender los brazos y vuelve a subir hasta los 90° (3 a 5 seg más). Vuelve a bajar y sube hasta los 120° (3 a 5 seg más). Si tienes suficiente nivel, vuelve a repetir todo el ciclo sin soltarte (dos veces todo lo anterior). Aún puedes ampliarlo con una tercera vez (alto nivel). Realiza diez series de este ejercicio combinado descansando dos minutos.

**Suspensiones:** hazlas sobre un canto romo del que te cuesta aguantar 30 segundos sin soltarte. Descansa 30 segundos y repite hasta diez veces. Durante los 30 seg que dura la suspensión no muevas las manos para corregir la posición.

**Antebrazo con pesas:** siéntate con los brazos apoyados sobre las rodillas con una barra de pesas entre las manos. Deja deslizar la barra hasta abajo de los dedos y vuelve a subirla flexionando las muñecas hasta



que no puedas más. Haz de cuatro a seis series de 20 repeticiones (subidas de muñeca) con poco peso. Debes ser capaz de acabarlas con dificultad descansando un minuto entre cada una.

Realiza estos ejercicios de dos a tres veces por semana (lunes, miércoles y viernes por ejemplo). Un día dominadas otro bloqueos y un tercero combinaciones. Complementa los tres días con suspensiones y musculación del antebrazo en este mismo orden.