


Índice

<i>Los autores</i>	6
<i>Agradecimientos</i>	7
<i>Introducción</i>	9
Capítulo 1 Equilibrio	13
Capítulo 2 Establecimiento de una buena base de apoyo	39
Capítulo 3 Conciencia corporal	57
Capítulo 4 Giros de tronco y equilibrios	77
Capítulo 5 Control de la fuerza: iniciación a la técnica gestual y centros del movimiento	97
Capítulo 6 Aprendizaje del movimiento en escalada	121
<i>Mejora de las tácticas de punto rojo y a vista</i>	134
Capítulo 7 La fisiología de la escalada	137
Capítulo 8 Entrenamiento de la resistencia aeróbica	147
Capítulo 9 Entrenamiento de la resistencia anaeróbica	155
Capítulo 10 Fuerza y potencia	167
Capítulo 11 Entrenamiento emocional y mental	179
Capítulo 12 Autoevaluación y establecimiento de metas	187
Capítulo 13 Tu plan de entrenamiento personalizado	203
<i>Glosario</i>	233
<i>Referencias</i>	236
<i>Índice temático</i>	238

Las actividades marcadas con el símbolo  están desarrolladas
en el DVD que acompaña a este libro.