ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 5

1. CIENCIA DE LA ESCALADA Y OTRAS MENTIRAS 11
2. ENTRENAR O NO ENTRENAR 18
3. CURVAS DE ENTRENAMIENTO 23
4. INTENTANDO DEFINIR QUÉ ES LA FUERZA EN LA ESCALADA 46
5. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA ENERGÉTICO 63
6. ASPECTOS GENERALES DE LA FUERZA DE DEDOS 73
7. FUERZA DE BRAZOS 123
8. PLANIFICACIÓN, PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO 133
9. CÓMO ENTRENAR SOLO ESCALANDO 156
10. ENTRENAR ESCALANDO PARA VÍAS 166
11. ENTRENAR ESCALANDO PARA BLOQUE 194
12. PIENSO, LUEGO ESCALO 200
13. EL MIEDO EN LA ESCALADA 208
14. CUALIDADES DE UN BUEN ENTRENADOR 227
15. LO MÁS IMPORTANTE EN ESCALADA 231
16. MITOS Y LEYENDAS (*BONUS TRACK*) 233

BIBLIOGRAFÍA 237
EL AUTOR 240