

TRAINING BOARD

BY THE PETIT BROTHERS



Programme d'entraînement
Training program

MANUEL D'UTILISATION

TRAINING BOARD by the Petit Brothers

Quelques conseils avant de commencer:

A première vue, le Training Board s'adresse aux forts grimpeurs. Si vous n'en faites pas partie, essayez et insistez un peu ; après quelques séances, vous serez surpris de vos résultats. Si toutefois vous ne tenez que les grosses prises, callez le bas de votre Training Board à l'aide d'une rondelle métallique afin de réduire l'angle de celui-ci.

Prévoyez magnésie (ou pouf) et brosse à dent pour améliorer l'adhérence.

Ne poncez pas les prises du Training Board même si vous trouvez le grain rugueux lorsqu'il est neuf. Celui-ci va très vite s'adoucir.

N'installez pas votre Training Board dans une pièce humide ou surchauffée.

N'oubliez pas de vous échauffer complètement avant chaque séance (cardio, assouplissement, travail des doigts...) Un bon échauffement prend environ $\frac{1}{2}$ heure et évite bien des traumatismes. Buvez abondamment pendant la séance.

Comment se faire mal ?

- *Forcer sans être échauffé,
- *Forcer trop longtemps ou trop souvent,
- *Se cambrer lors des tractions,
- *Tracter uniquement en position « doigts arqués ».

Fixez votre Training Board au dessus d'une porte ou sur une poutre. L'idéal est de pouvoir saisir les deux arcades 12 et 12' pieds au sol (cf notice pour le mode de fixation).

Types d'exercices

Le Training Board permet d'entraîner toutes les filières énergétiques sollicitées lors de la pratique de l'escalade. Il est surtout efficace pour développer la force des doigts.

Nous proposons trois familles d'exercices : exercices de force, de résistance et de continuité. Le repère des prises est donné sur la page n°11.

A-Exercice de force

****Objectifs**

Tenez les prises les plus petites bras tendus en suspension (une ou deux mains) et le plus longtemps possible. L'effort est court, compris entre 2 et 8 secondes, moins la prise est trop petite pour vous, plus : elle est trop grosse.

****Tests**

Essayez toutes les prises à deux mains puis une main pour voir si vous êtes dans la fourchette de temps (2 à 8 secondes). En cas de problème, probable avec une main allégez vous à l'aide d'un élastique (fixez celui-ci à un anneau situé sous le Training Board) ou aidez vous avec l'autre main sur une mauvaise prise. Repérez les prises vous tenez pendant le temps compris entre 2 et 8 secondes.

☺Exercices de force pure : effort maximum

Faites 15 suspension bras tendus (maxi 8 secondes) toutes les 2 ou 3 secondes en variant les préhensions (tendus, arqués, bosses). Sur un bras, si vous tournez, maintenez vous avec l'autre main. Certaines personnes ont plus de facilité avec les à 90° , c'est valable aussi.

☺Exercices de force/volume :

Pour développer votre "réservoir" de force, apprenez à forcer plusieurs fois de suite.

- *Faites une suspension doigts arqués ou tendus (effort maximum), pour les arqués mettre le pouce sur les doigts,
- *Reposez vous 10 secondes,
- *Recommencez le même effort,
- *Reposez vous 10 secondes,
- *Idem avec l'autre bras,
- *Changez de prise et recommencez si possible 2 fois en alternant les préhensions (tendues, arquées).
- *Reposez vous 3 minutes,
- *Recommencez l'exercice 6 fois de suite

B-Exercice de résistance

****Objectifs**

Enchaînement de parcours, bras à 90° sans appui de pied. La vraie résistance commence à partir d'un enchaînement de 12 mouvements (seuls les très forts grimpeurs y parviendront, les autres utiliseront des élastiques).

****Tests**

Pour un premier contact (voir tableau d'exercices page n°11). Pour travailler la résistance, il est nécessaire d'enchaîner 2 ou 3 parcours.

Temps de repos entre les exercices : 2 à 3 minutes

C- Exercice de continuité

****Objectifs**

Faites des parcours les plus longs possibles en alternant tractions et déplacements bras tendus simplement en « cassant » les épaules et avec les pieds en appuis sur une chaise ou un escabeau.

****Tests**

Essayez d'enchaîner :

- *6 déplacements avec les pieds sur l'escabeau,
- *1 traction sur 2 préhensions avec les pieds dans le vide,
- *6 déplacements,
- *1 traction, etc...

1er exercice

- *Déplacements avec les pieds sur la chaise : 14-14'-5-10-10'-8-8',
- *Une traction avec les deux pieds dans le vide sur 8-8',
- *Déplacements : 8-8'-12-12'-6-12-12',
- *Une traction sur 12-12',
- *Déplacements : 12-12'-5-9-9'-11-11'-5,

2ème exercice

- *Déplacements : 6-12-12'-11-11'-8-8',
- *Une traction sur 8-8',
- *Déplacements : 8-8'-10-10'-13-13'-6,
- *Une traction sur 6,
- *Déplacements : 6-5-4-3-2-1,

D- Autres jeux

☺ Le double jeté !!! : nécessite un très bon échauffement.

Jetez simultanément les 2 mains avec les pieds dans le vide (faites vous parer éventuellement).

Exercice 1 ➡ PD

Départ : 2 mains sur 6

Arrivée : 8-8'

Exercice 2 ➡ AD

Départ : 14-14'

Arrivée : 8-8'

Exercice 3 ➡ D

Départ : 2 mains sur 6 puis 8-8'

Arrivée 2 mains sur 6

Exercice 4 ➡ TD

Départ : 2 mains sur 7

Arrivée : 2 mains sur 6

☺ **Le contrat par minute** : Faites un effort pendant 30 secondes puis repos pendant 30 secondes. Faites le 10 fois de suite.

Exercice :

*Suspension sur 6 : 30 secondes,

*Repos : 30 secondes,

*Tractions sur 8-8' : 30 secondes

*Repos : 30 secondes,

*Suspension sur 10-10' : 30 secondes,

*Repos : 30 secondes,

*Tractions sur 12-12' : 30 secondes,

☺ **Les tractions chaque minute** :

Test : choisissez 2 prises (ex : 8-8') et faites un maximum de tractions (ex : 21 tractions).

Exercice : Réalisez 21/3 = 7 tractions et un repos dans le temps d'une minute puis recommencez 10 fois de suite.

COMMENT PLANNIFIER VOS SEANCES ?

Quelques conseils de base :

- 1- Les séances sur Training Board sollicitant vos doigts doivent être suivies d'environ deux jours de repos.
- 2- Alternez dans la semaine les séances sur le Training Board, sur pan et en falaise afin de conserver votre technique et vos sensations.

CONSEILS DE FIXATION DU TRAINING BOARD

Voici quelques recommandations pour la fixation de votre agrès, données sans engagement de notre part, compte tenu de notre méconnaissance de votre support (matériaux exact, provenance, âge, type de montage, qualité...).

Reportez-vous aux notices du fabricant de chevilles ou demandez conseil à votre quincaillier.

Type de chevilles à prévoir	Diamètre de perçage	Longueur de perçage	Vis à utiliser	Remarques diverses	Support concerné						
					Béton compact	Brique pleine	Panneau plein	Pierre compacte	Panneau creux	Brique creuse/alaco	Bois ép. 18 mm
Douille femelle métallique M8 avec résine *SPIT CMIX *FISCHER FIP	14 mm		2 CHC 8x70 - 2 CHC 8x40	Agrandir le trou de passage des vis dans l'agrès au diamètre 9 avec mèche béton et perceuse sans percusion	☺	☺	☺	☺	●	●	●
Cheville FISCHER S8RT 100	8 mm	60 to 80 mm	Inclus avec cheville	Visser avec embout TORX TE30	☺	⊗	⊗	⊗	●	●	●
*cheville SPITNYL 8 *cheville FISCHER S8	8 mm	>55 mm	Vis profil bois tête fraisée 2 de 6x100 2 de 6x70		☺	⊗	⊗	⊗	●	●	●
cheville SPIT GRIP M6	8 mm	36 mm + 4 mm	2 CHC 6x70 2 CHC 6x40	Surenfoncer de 4 mm	⊗	●	●	●	●	●	●
Douille femelle métal M8 avec résine et tamis *SPIT SATELLIS *FISCHER FIP	Voir documentation du fabricant de chevilles		2 CHC 8x70 2 CHC 8x40		●	●	●	●	☺	⊗	●
SPIT UNI M8 bolt	12 mm	55 mm	2 CHC 8x100 2 CHC 8x70		●	●	●	●	⊗	●	●
Fixation par transpercement				Transpercement de part en part: *4 tiges filetées M6 *8 écrous hexagonales M6 *4 rondelles métalliques *1 contreplaque en contreplaqué bois 65 x 30 cm épaisseur >15 mm	●	●	●	●	☺	☺	●
Fixation sur bois			2 VBA 6x50 2 VBA 6x80		●	●	●	●	●	●	☺

☺ = OK

⊗ = Avec réserves

● = Non

ENTRE-PRISES: Z.I. DE TIRE-POIX - 38660 ST. VINCENT DE MERCUZE, France
TEL : 33 (0) 4 76 08 53 76 FAX : 33 (0) 4 76 08 55 56 WEB-SITE : www.entre-prises.com

TRAINING BOARD by the Petit Brothers

Some advice before you start:

Don't be put off by appearances, the Training Board may look as though its dedicated to strong climbers but just try it-after only a few sessions, you will be surprised by your results. If you find that you can only use the large holds, put some washers under the bottom to reduce the angle of the board so you can make full use of all the holds.

To keep the friction at its best, use chalk and when necessary, clean it with your toothbrush.

Choose the location for your board carefully, somewhere too hot or humid will make training unpleasant and increase the amount of chalk required.

Warm up before each training session (cardio, limbering up, finger exercises...). A thorough warm up should take around half an hour and will reduce the risk of injury. Drink plenty during your training session.

How to injure yourself?

Train too hard without being warmed up,
Train too long or too often,
Arch yourself while doing pull-ups.

Fix your Training Board above a door or beam. The ideal position is when you can hold the archades 12 & 12, with your feet on the floor (see fixing notes).

Kind of Exercises

The Training Board allows training of all the parts of your body which are used when climbing. Most of all, it is a very efficient way to develop finger strength. We suggest 3 kinds of exercises: power, stamina and endurance. Please refer to the holds marking on page 11.

A-Power exercises

****Objectives**

Hang on the smallest holds with one or two hands, arms outstretched. Keep this position as long as possible. You should manage between 2 and 8 seconds. Less than 2 seconds, the hold is too small, more than 8 seconds, the hold is too big.

****Tests**

Try all the holds with two hands, then one hand. Check whether you meet the target times. If you are not successful, which is highly probable with only one hand, make yourself lighter with a bungee cord, fixed to the bottom of the Training Board and used as a stirrup, or help yourself with the other hand. Mark the holds for which your time is between 2 and 8 seconds.

☺Exercises of Pure Power: Maximum effort

Do 15 hangs with outstretched arms, 8 seconds each with a maximum 2 or 3 seconds rest in between. Swap handholds: stretched, arched or bumped. In case of rotation on one hand, maintain yourself with the other hand. For some people, it is easier with arms bent at 90°.

☺Exercises of repetition:

To develop your power reserve, do the same exercise several times in a row:

- *hang with arched or overstretched fingers (maximum effort). With arched fingers, put your thumb on the other fingers.
- *have a 10 second rest
- *do it again
- *have a 10 second rest
- *do the same with the other arm
- *change holds and do the same exercise twice if possible using different finger grips (arched, overstretched)
- *have a 3 minute rest
- *do this exercise 6 times in a row.

B-Exercise of Stamina

****Objectives**

Make a sequence of moves with arms bent at 90°, without footholds. The real stamina starts after a sequence of ten movements (only the best climber will manage to do it, the others will need to use a stirrup).

****Tests**

For a first attempt (see Board Exercises, page 11). To improve stamina, it is necessary to do 2 or 3 sequences in a row.

Rest between exercises: 2 or 3 minutes

C-Exercises of Endurance

****Objectives**

Make sequence of exercises as long as possible, alternating between pull-ups and moves with overstretched arms, shoulders down and with your feet standing on a chair or stepladder.

****Tests**

Try to do the following in a row:

*6 moves with your feet on a stepladder

*1 pull-up with 2 handholds and with feet off the ground

*6 moves

*1 pull-up etc...

☺First Exercise

*Moves with feet on a chair: 14 - 14 - 5 - 10 - 10 - 8 - 8

*One pull-up with 2 feet in the air 8 - 8

*Moves : 8 - 8 - 12 - 12 - 6 - 12 - 12

*One pull-up with 12 - 12

*Moves : 12- 12 - 5 - 9 - 9 - 11 - 11 - 5

☺Second Exercise

*Moves: 6 - 12 - 12 - 11 - 11 - 8 - 8

*One pull-up on 8 - 8

*Moves: 8 - 8' 10 - 10' - 13 - 13' - 6

*One pull up on 6

*Moves: 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1

D-Other Games

☺The double lunge: !! requires a good warm-up

Lunge simultaneously both hands with feet off the ground (ask someone to spot you if necessary).

Exercise 1: ND

Departure: 2 hands on 6

Arrival: 8 - 8'

Exercise 2: QD

Departure: 14 - 14'

Arrival : 8 - 8'

Exercise 3 : D

Departure : 2 hands on 6 then 8 - 8'

Arrival: 8 - 8'

Exercise 4: VD

Departure: 2 hands on 7

Arrival: 2 hands on 6

☺**The minute contract:** exercise for 30 seconds then take a rest for 30 seconds. Do this ten times in a row.

Exercise:

*hanging on 6: 30 seconds

*rest for 30 seconds

*pull-ups on 8 - 8': 30 seconds

*rest for 30 seconds

*hanging on 10 - 10': 30 seconds

*rest for 30 seconds

*pull-ups on 12 - 12': 30 seconds

☺**Pull-ups per minute:**

Test: choose 2 holds (eg: 8 -8') and do the maximum number of pull-ups you can in one minute.

Exercise: Calculate $21/3 = 7$ pull-ups. Exercise: do 7 pull-ups, take a one minute rest, then do 7 pull-ups, take a one minute rest...do this ten times in a row.

How to plan your training sessions?

Some final advice:

1. Training Board sessions that demand finger power must be followed by 2 days of rest.
2. Vary your training between the Board and other indoor and outdoor sites to develop your overall technique and ability.

FIXING INSTRUCTIONS

Please find following instructions for the fixing of your Training Board.
We can only give you recommendations since we do not know exactly your support (type, origin, age, kind of assembly, quality...). Please refer to the instructions from the bolts manufacturer or your local hardware store.

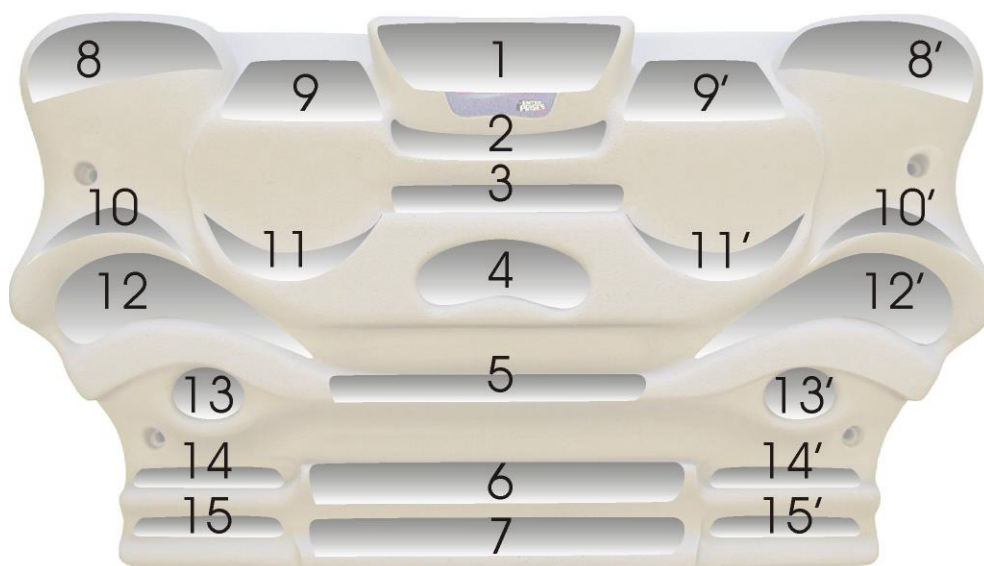
Bolts	Drilling Diameter	Length of Drilling	Screws	Remarks	Kind of Support						
					Solid concrete	Solid brick	Solid block	Hard rock	Hollow block	Hollow brick	Wood >18 mm
Adapter Sleeve M8 with resin *SPIT CMIX *FISCHER FIP	14 mm		2 CHC 8x70 - 2 CHC 8x40	Expand the screws hole in the board to diameter 9 With a concrete drill and drilling machine	☺	☺	☺	☺	●	●	●
FISCHER bolt S8RT 100	8 mm	60 to 80 mm	Included with bolt	Screw with tip TORX TE30	☺	⊗	⊗	⊗	●	●	●
*SPITNYI, 8 bolt *FISCHER FIP	8 mm	>55 mm	Screw wood profile Cuttered head 2 6x100 2 6x70		☺	⊗	⊗	⊗	●	●	●
SPIT GRIP M6 bolt	8 mm	36 mm + 4 mm	2 CHC 6x70 2 CHC 6x40	Additional drive in of 4 mm	⊗	●	●	●	●	●	●
Adapter Sleeve M8 with resin and screen *SPIT SATELLIS *FISCHER FIP	Refer to bolt manufacturer's notice		2 CHC 8x70 2 CHC 8x40		●	●	●	●	☺	⊗	●
SPIT UNI M8 bolt	12 mm	55 mm	2 CHC 8x100 2 CHC 8x70		●	●	●	●	⊗	●	●
Fixing by drilling thru				Drilling thru: *4 threaded stems M6 *8 hexagonal nuts M6 *4 steel washers *1 plywood panel 65 x 30 cm thickness >15 mm	●	●	●	●	☺	☺	●
Fixing on wood			2 VBA 6x50 2 VBA 6x80		●	●	●	●	●	●	☺

☺ = OK

⊗ = No guarantee

● = NO

ENTRE-PRISES: Z.I. DE TIRE-POIX - 38660 ST. VINCENT DE MERCUZE, France
TEL : 33 (0) 4 76 08 53 76 FAX : 33 (0) 4 76 08 55 56 WEB-SITE : www.entre-prises.com



(se référer au dessin ci-dessus pour les exercices)
 (use the above design as a reference for all exercises)

TABLEAU D'EXERCICES/BOARD EXERCISES

N°	Difficulté Difficulty	Détail des prises à prendre dans l'ordre/ Holds Sequence
1	F	6 - 12 - 12' - 8 - 8'
2	PD	6 - 12 - 12' - 8 - 8' - 12 - 12' - 6 - 12 - 12' - 8 - 8'
3	PD	1 - 12 - 12' - 5 - 8 - 8'
4	PD+	14 - 14' - 5 - 10 - 10' - 8 - 8'
5	AD	6 - 10 - 10' - 3 - 8 - 8'
6	AD+	6 - 11 - 11' - 8 - 8'
7	D	7 - 6 - 5' - 3 - 1'
8	D+	14 - 14' - 11 - 11' - 9 - 9' - 8 - 8'
9	D+	7 - 13 - 13' - 11 - 11' - 8 - 8' using 13 - 13' with 3 fingers
10	TD	14 - 14' - 11 - 11' - 10 - 10' - 9 - 9' - 8 - 8'
11	TD+	6 - 13 - 13' - 11 - 11' - 8 - 8' using 13-13' with 2 fingers

Caption: F: facile (easy) PD: peu difficile (not difficult) AD: assez difficile (quite difficult)
 D: difficile (difficult) TD: très difficile (very difficult) ED: extrêmement difficile