

# VALORACIÓN DEL DÉFICIT BILATERAL Y MULTIDIGITAL DURANTE LA APLICACIÓN DE FUERZA ISOMÉTRICA MÁXIMA DE AGARRE EN SEMIARQUEO

Grupo multidigital



Grupo unidigital



- ✓ Fuerza de dedos como factor de rendimiento
- ✓ Entreno multidigital vs unidigital
- ✓ Diseño de un mesociclo de fuerza máxima de agarre
- ✓ Fuerza unilateral vs compensación del agarre
- ✓ Prevención de lesiones
- ✓ +BONUS: VBT (entrenamiento de la fuerza de tracción basado en la velocidad)

¡Nuevo día,  
hora y lugar!

**Miércoles 6 de marzo a las 19:00 h**  
***El Reto Vertical***

c/ Juan de Austria 138A, Pt. 10 (19004, Guadalajara)

Info

[charlyweclimb@gmail.com](mailto:charlyweclimb@gmail.com)  
[amegu.contacto@gmail.com](mailto:amegu.contacto@gmail.com)  
[info@retovertical.com](mailto:info@retovertical.com)



Unión AMEGU  
<https://unionamegu.wordpress.com/>  
El Reto Vertical  
<https://retovertical.com/>