

FINAL DE TEMPORADA: DESCANS TOTAL - DESCANS ACTIU PASSAR BALANÇ DE LA TEMPORADA. CURSES DE MUNTANYA-ULTRATRAIL

Una vegada finalitzada la temporada de competicions cal parar els entrenament per a:

- Fer un descans físic i mental.
- Desconnectar de la rutina d'entrenament.
- La nostra musculatura i tendons necessiten un descans per regenerar.
- També necessitem un descans mental per netejar l'estrès acumulat, fer un parèntesis i així agafar la nostra nova temporada amb més empena.
- La gent que no fa parades i "empalma" temporades pot tenir problemes de sobreentrenament, no agafar la forma, sobrecàrregues o cansament general físic -mental que dóna lloc a una certa apatia.

Una vegada han passat les primeres setmanes i ja més en fred és important fer balanç de la temporada:

- Analitzar els objectius plantejats al principi de la temporada, els resultats de les curses, les incidències del dia a dia d'entrenament amb un llistat detallat, aspectes a millorar, potenciar i mantenir.
- Una segona fase ja seria planificar la temporada següent, una primera aproximació, en base als objectius, calendari, disponibilitat nostre i nivell que tenim.

DESCANS TOTAL ACTIU (3-5 SETMANES APROX.)

- 3 Setmanes Descans Total.
- 2 Setmanes de descans Actiu:
 - o Fer baixa i molt baixa intensitat i molt poc volum.
 - o Carrera molt suau i gens ràpida i evitar baixades ràpides, salts i exercicis explosius.
 - o Alternar amb altres esports BTT – Natació – Excursions – Travesses – Alpinisme – Ferrada – Caiac – Bici de carretera.
 - o Treball d'estiraments + mobilitat articular.

PRE-TEMPORADA (2 SETMANES)

- Època de començar els entrenaments a ritme suau i progressiu amb unes pautes d'entrenament dia sí dia no.
- Acabar de definir objectius i calendari per poder programar temporada.
- Exemples de dies:
 - o 30' de Carrera suau en pla o bosc+20' estirar
 - o Força general sense càrregues amb poques repeticions i exercicis isomètrics (abdominals – lumbar – tronc – espatlla) + 20' de carrera o el·líptica o bici estàtica + estirar.
 - o 45' de circuit Natural en bosc o parc.
 - o 3 o 4h d'excursió amb motxilla o BTT o bici de carretera a ritme suau.
 - o Sessió de natació + estiraments.

RICARD VILA

ENTRENADOR D'ESPORTS DE MUNTANYA
CURSES DE FONS
ENTRENADOR PERSONAL ESPORTIU

TEL. 607.444.473
ricard@ricardvila.es
www.ricardvila.es

COMENCEM LA TEMPORADA AMB L'ÈPOCA FONAMENTAL DE CÀRREGA DE BASE I
VOLUM PROGRESSIU.