



# Corrent pel desert: Reflexions pràctiques



# Ponents

- Josep Rovira (VerticRunners)
- Xesc Teres (VerticTeam)
- Jaume Teres (VerticTeam)
- Ricard Vila (Entrenador)





Corrent pel desert:  
Reflexions pràctiques  
Josep Rovira



# Corrent pel desert

- Perquè el desert?
- Lloc diferent
- Espai inhòspit
- Soledat
- Hem de estar motivats per afrontar totes les adversitats que hi trobarem.



# Corrent pel desert

## ■ Motivació.

- Voluntat de fer un esforç.
- Aconseguir els objectius.
- Condicionat per la capacitat del esforç.
- Satisfer alguna necessitat personal

## ■ Necessitat absoluta de plaer.



# Corrent pel desert

- *El desert ens dona tot allò que no trobem en la nostre vida diària.*
  - Silenci.
  - Pau.
  - Reflexió.
  - *Superació amb tu mateix.*
- *Si tot això es el que busquem el desert ens espera.*



# Corrent pel desert

- Com superar els entrebancs:
  - *Quant els objectius son importants per nosaltres els obstacles es tornen petits.*
  - *Ens anem marquem petites fites que a poc a poc ens duran a aconseguir el objectiu final.*
  - *Plantejaments personals i familiars de complicitat.*
  - *Esta be en un mateix.*



# Corrent pel desert

## ■ Objectius assolir:

- *Els objectius han d'estar d'acord amb el que tant físicament com mentalment el nostre cos està disposat a assumir.*
- *A partir d'aquí triarem .*

## ■ Què triar?

- **Iniciats, Experimentats, Curtes, Llargues, Sense autosuficiència, Amb autosuficiència.**





# Corrent pel desert

- Tipus de curses.
  - *Sense autosuficiència*
  - *Amb autosuficiència*



# Corrent pel desert

- Sense autosuficiència



- 100 KM DEL SAHARA A TAPPE
- Cursa per Etapes
- 4 Etapes
- 100 Km
- Djerba-Douz
- Sàhara Argelia

# Corrent pel desert

- Sense autosuficiència



- SAHARA MARATHON
- Cursa de un dia
- 42 Km- 21 Km- 10 Km-5 Km
- Tindoouf
- Camp refugiats sahrauís
- Argelia
- [www.Saharamarathon.org](http://www.Saharamarathon.org)

# Corrent pel desert

- Amb autosuficiència



- MARATHON DES SABLES
- NAMIBIA
- GOBI
- ATACAMA



## Corrent pel desert: El Material Xesc Teres



# Corrent pel desert

- Vídeo





Corrent pel desert:  
La seva experiència  
Jaume Teres





Corrent pel desert:  
L'entrenament  
Ricard Vila





# L'entrenament

- Des d'un , trekking fins a una expedició a una gran muntanya es necessiten molts factors per arribar a l'èxit, un d'ells, a vegades poc valorat, és la preparació física. (Ricard Vila)



# L'entrenament

- PROGRAMACIÓ
- ESPECIALITAT: CURSES DESERT
- ÈPOCA: ESPECÍFICA



# L'entrenament

- CONDICIONS CURSA
- - Competicions d'ultra resistència - varis dies – autosuficiència i/o avituallament.
- - Terreny àrid amb sorra, dunes, pedres, rieres, pistes, etc...
- - Condicions climàtiques de calor forta – extrema, vent, fred....
- - Etapes de varis km, ultra etapa, etapes nocturnes ( dormir poc i descans insuficient ).



# L'entrenament

- CONDICIONANTS FISIOLÒGICS
- - Millorar resistència fibres musculars ( fibra lenta ).
- - Entrenar fibres per millorar la gestió eficaç del combustible.
- - Millorar el transport i volum d'oxigen ( VO màx.. x kg ) màxim volum oxigen.
- - Millorar potència lipídica ( capacitat de cremar greix com a combustible ).



# L'entrenament

- ALTRES ASPECTES
- - Provar tot el material de competició ( entrenament llarg ).
- - Definir tàctica – logística cursa.



# L'entrenament

- OBJECTIUS
- - Millorar força – resistència.
- - Millorar resistència específica ( lloc similar a la competició ) i en condicions i perfils de la competició amb autosuficiència .
- - Allargar al màxim volum temporada ( km – hores ).
- - Transformar el treball amb qualitat – treball més específic.
- - Competicions secundaries i stages posada apunt.



# L'entrenament

- ENTRENAMENT INVISIBLE
- - Treball recuperació ( massatge – hidromassatge – estirar ).
- - Definir el menjar+avituallament+líquid+productes energètics durant la competició ( esmorzar -sopar i durant la cursa ) i entrenar en tirades llargues.
- - Prevenció de lesions i cura dels peus ( butllofes i problemes musculars ).



# L'entrenament

- PREPARACIÓ MENTAL
- - Motivació - concentració – domini ansietat.
- - Vèncer esgotament físic amb força mental – voluntat – motivació.
- - Evitar moments de tensió ( fan augmentar el consum d'energia





# L'entrenament

- Entrenaments autosuficiència + material competició ( lloc similar competició ).
- Sorra – pistes – pedres- -rieres – dunes ( hora calor – fred – nocturn ).
- % pes competició 60%-80%-100%, hores 5-7-10h, 1-2-3 dies.
- Preparació física de base contínua igual que els mitjans de recuperació
- Treball força específica.
- Treball de potència ( pujades – escales – series cros ).
- Treball exercicis compensatoris ( turmells – articulacions - muscular ).



# L'entrenament



RICARD VILA I MONTOLIU  
ENTRENADOR ESPORTIU  
PREPARADOR FÍSIC  
PERSONAL TRAINER

## METODES ENTRENAMENT



### ENTRENAMENT ÈPOCA ESPECÍFICA

### ESPECIALITAT: CURSES DESERT

TIPUS ENTRENO	TIRADA RECUPERACIÓ	TIRADA MITJA	TIRADA LLARGA	FRACCIONAT	PUJADA	FORÇA	TEST
ENTRENAMENT	1 dia setmana 1h R1-R2 pla	1 dia setmana 1h30' carrera progressiva tobogans  Btt Bici carretera	1 dia setmana 6 / 8h  Caco Excursió  Combinacions R1+caminar+R1 R1+canvis ritme+R1	Interval extensiu 10/15x300 p1' 10x400 p1' 15  Series cros 10x1km p2' R5 5x2km p3' R4 3x5km p5' R4  Fartlek extensiu ( 2L - 2R )	Carrera al 80% 15x300 p2' 10x500 p4' Pendent mitja  1000m desnivell 2x500m desnivell Series caco 4'-5'-8' p1'  Escalaes-Dunes 10x50-80m p2'	Ex. Turmells Ex. Compensatoris Força nº 0  Tècnica cursa Tècnica caminar Skippings  Circuit Oregon Circuit temps 30"	Inici cicle  Test resistència Conconi Prova esforç Lactats 1/2 maratón maratón  Test força màquines PFG 80%
DETALLS	Natació Bici estàtica + Sauna Massatge + Estirar	Pla Tobogans Platja	Platja Sorra Pedra Pista  % pes competició 80-80-100%  10% pes corporal	Cros Pista terra Muntanya % ritme test	Km total Pendent % intensitat Pista-trialera Caco Carrera	Força resistència Força tronc 15 exercicis 80% intensitat	Compes 30-50km 1 dia 2 dies seguits  Stages 3-4 dies Entrenament ritme competició



# L'entrenament



RICARD VILA I MONTOLIO  
ENTRENADOR ESPORTIU  
PREPARADOR FISIC  
PERSONAL TRAINER



Mòbil 607 44 44 73  
E-MAIL: [ricardv@nps.claror.net](mailto:ricardv@nps.claror.net)

## ENTRENAMENT MARATÓ SABLES 2008 SETMANA TIPUS

### Entrenament Josep Rovira època fonamental

---

#### Dilluns

Recuperar.

#### Dimarts

Escalfament + força

Exercicis compensatoris

Força resistència 12x15 exercicis 80%

30' carrera progressiva tobogans

#### Dimecres

Escalfament + turmells

Series cros 4x10' p4' R4

#### Dijous

Escalfament

Força tronc

2 circuits x 10 exercicis 80%

1h carrera progressiva R1-R2 pla

#### Divendres

DT

#### Dissabte

1-2h caco sorra - rieres amb ronyonera

#### Diumenge

6h excursió

Caminar - raquetes

Alçada - desnivell

Càrrega 10% pes corporal

### Entrenament Xesc Teres època fonamental intensiu

---

#### Dilluns

Recuperar

20' carrera+estirar+sauna o natació

#### Dimarts

Mati: 45' R1-R2 pla

Tarda: escalfament + força resistència

2 circuits 15 exercicis 80%

1h carrera progressiva tobogans

#### Dimecres

Tarda: escalfament + turmells

Series cros 4x15' p5' R4

#### Dijous

Mati: 45' R1-R2 pla

Tarda: escalfament

Exercicis compensatoris + força tronc

1h carrera progressiva tobogans

#### Divendres

Mati: 1h R1-R2 pla

Tarda: 1h30' cros fartlek 2L-2R

#### Dissabte

escalfament + pujades

10x500 p3' pendent mitjà 80%intensitat

#### Diumenge

4h caco sorra - rieres

60% pes càrrega competició

### Entrenament Josep Rovira època específica

---

#### Dilluns

Recuperar

#### Dimarts

Escalfament + força analítica - específica

2x15 exercicis 80%

45' fartlek 2-2

#### Dimecres

Escalfament + turmells

Series cros 5x2km p3' R4-R5

#### Dijous

Escalfar

Exercicis compensatoris + exercicis turmells

1h15' carrera progressiva tobogans

#### Divendres

DT

#### Dissabte

Sorra - rieres - pistes

Mati: 2h caco 60% càrrega pes competició

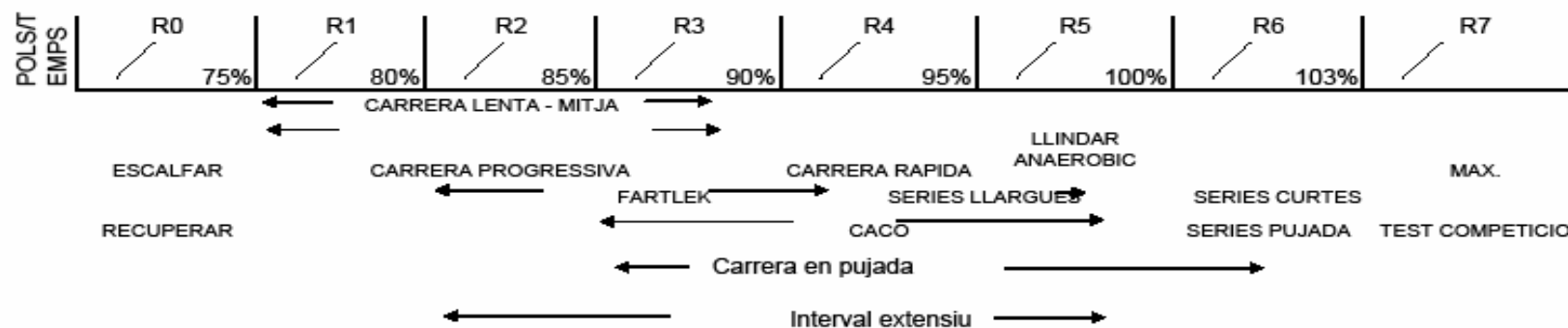
Tarda: 3h caco 80% càrrega pes competició

#### Diumenge

6-7h caco 100% càrrega pes competició



## CURSES DE MUNTANYA CÀLCUL RITMES CURSA



### TEMPS BASE

Pols / velocitat ( km/h ) Llindar anaeròbic  
Terreny pla - alçada mínima

### TEST OBTENCIÓ

Test conconi Carrera progressiva  
Prova d'esforç en cinta i presa de lactats

### TEMPS/ADAPTACIÓ

Diferència 5% aprox.	Pla - cros - tobogans
Diferència 10% aprox.	Baixa/mitja muntanya
Diferència ??	Alta muntanya
	Fred/calor



# L'entraînement

