

CURS D'ENTRENAMENT PER A CURSES DE MUNTANYA I ULTRAFONS

Escrit per Ricard Vila, 2010-2011

DOC. N° 00: CALENDARI VÈRTIC 2010-2011

CALENDARI VERTICRUNNERS 2010-2011
www.verticrunners.com/verticrunners@gmail.com

OCTUBRE		NOVEMBRE		DESEMBRE	
01-oct	Entreno Montjuic (tarda-nit).Didàctic				
15-oct	Presentació equip (tarda)				
16-oct	Entreno Gavà Pineda-Mar (matí).Didàctic	20-nov	Entrenament Cap de Creus (1 dia). Running-Marxa-Caco en grup	data	Entrenament a BCN (tarda-nit). Didàctic i Running en Grup
GENER		FEBRER		MARÇ	
		data	Entrenament Sabadell (tarda-nit). Didàctic i Running en Grup	data	Compe Manresa euips VR
data	Entreno de Running-Raquetes. Cerdanya (1dia)	data	Entrenament nocturn Montserrat (nit). Running-Marxa-Caco en Grup	data	Entrenament Serra Llebaria (1dia). Running-Marxa-Caco en Grup
ABRIL		MAIG		JUNY	
data	Entrenament Collserola (matí+dinar). Tot l'equip Vèrticrunners	data	Campus Verticrunners (2dies Cerdanya). Didàctic-Xerrades i Running en Grup	data	Entrenament Port del Comte(1 dia). Series de pujada i Running en Grup
data	Entrenament BCN (tarda-nit). Didàctic i Running en Grup	data	Compe VR (a determinar)	data	Entrenament a BCN (tarda-nit). Didàctic i Running en Grup
JULIOL		AGOST		SETEMBRE	
data	Entrenament Montjuic (tarda-nit)			data	Cloenda Temporada 2011 Presentació temporada 2011-2012
data	Compe Olla de Núria (Equip VR)				
	Faltan fixar entrenaments de reconeixement i compes (estem esperant dates)				

DOC. N° 0: PRESENTACIÓ CURS ENTRENO 2010-2011

EL REpte DEL 2011 VERTICRUNNERS T'AJUDA A CONSEGUIR ELS TEUS OBJECTIUS CURS D'ENTRENAMENT- CURSES DE MUNTANYA- ULTRAMARATONS

T'aconsellem i et guiem

- Entrenaments- programació de la temporada i consells sobre entrenament.
- Programa progressiu d'entrenament "El Curs d'Entrenament" per aprendre a entrenar per a Curses de Muntanya, des de 10km, passant per la 1/2 maratón per arribar a la Maratón i allargar fins a un UTM -Trail i Curses per etapes.
- Podràs participar més entrenat a les curses del 2011 de l'Equip Verticrunners i estar en forma per obtenir els teus objectius a l'arribar les competicions de primavera - estiu.

Entrenaments per a tots els nivells

- Popular – Amateur.
- La teva primera cursa.
- Acabar una cursa més llarga.
- Millorar la teva marca.
- Gaudir sense patir tant.

Part Teòrica amb articles que periòdicament es penjaran al blog- webs confeccionats per l'entrenador Ricard Vila

- Programació de la temporada - època- dies (orientació i tipus de les càrregues a fer i la seva progressió).
- Condició física.
- Resistència (rodatges – marxa - caco).
- Força (potenciar - exercicis compensatoris).
- Flexibilitat - mobilitat articular – recuperació.
- Entrenament específic de muntanya.
- Tècnica de Cursa.
- Entrenaments naturals i totals.
- Pautes per l'entrenament "Invisible" i sobreentrenament.
- Pautes per planificar i preparar les competicions.

Part Pràctica amb explicacions i consells per part de l'entrenador

- Entrenaments didàctics (dirigits per Ricard Vila).
- Entrenaments de runnig muntanya - marxa (amb consells previs i conduïts per els corredors - col·laboradors de Verticrunners).
- Entrenaments de reconeixements de curses de competició.

Calendari adjunt*

Tot sota la direcció de l'entrenador Ricard Vila (currículum Link) i la col·laboració dels corredors – col·laboradors de Verticrunners, Txesc Teres - Jordi –Bernat Gil -Josep Rovira - Belen Covelo - Alícia Bofarull.

DOC. Nº 1: BASE TEÒRICA PER A LA PROGRAMACIÓ DE L'ENTRENAMENT

¿ COM PLANIFICO UN ENTRENAMENT ?

Factors a tenir en compte en el disseny d'una programació. Les claus de l'èxit.

- El programa ha de tenir un inici i un final.
- Objectius clars – definits – mesurables – realistes i a l'abast.
- Atenció a l'entorn. Condicionaments socials, treball, família, econòmics...
- L'entrenament cal que sigui individualitzat als objectius i característiques de cada individu, amb el seguiment de l'entrenador.
- Avaluació de l'esportista (inicial – constant).Físic, mèdic i psicològic.
- Avaluació dels resultats (anàlisi èxit – fracàs).
- Planificar les competicions (tàctica – ritme). Setmana abans, dia abans, dia cursa i post cursa.
- No intentar la perfecció sinó la superació, amb constància i disciplina.
- Apreciar el procés de l'entrenament i no obsessionar-se amb l'objectiu.
- Treball de base i després específic.
- Equilibri quantitat – qualitat – progressió càrregues.
- Treball d'adaptació al medi, caminar – caco – muntanya i reconeixement curses.
- Els grans oblidats dels “fonderos”: La força i la tècnica.
- Test de camps, prova d'esforç i revisió mèdica. Determinar el teu % de resistència i força per optimitzar el rendiment.
- Entrenar i recuperar. Prevenció de lesions (entreno invisible –sobrentreno)

FASES EN UN CICLE ANNUAL

1. **Anàlisis i avaluació de la temporada anterior.**
2. **Mitjans disponibles** (mèdics – fisiològics – fisioterapeuta – massatgista – dietista – economia – transport – companys – material – lloc entrenament).
3. **Avaluació inicial física i mèdica.**
4. **Definir objectius** (activitat principal i secundaria). Entrenament (millores – augment càrregues).
5. **Calendari**
 - Test.
 - Macro cicles – micro cicles – sessions.
 - Entrenament muntanya.
6. **Mitjans d'entrenament**
 - Anàlisis esport (requeriments energètics – musculars).
 - Desenvolupament capacitats físiques, tècniques, tàctiques, psicològiques i entrenos invisibles.
 - Entrenament bàsic i muntanya.
 - Entrenament pre activitat: viatge, canvi clima, descans, etc....
7. **Avaluació i control entrenament**
 - Test físic – mèdic – específic.
 - Control fatiga – sobreentrenament.
8. **Avaluació final de temporada (correccions futures)**
 - S'assoliran els objectius ?
 - Per quines causes ?
 - S'ha realitzat el treball programat ?
 - Causas que han alterat – interromput el treball (lesió, baixa forma, personals, falta motivació...).
 - Què ha fallat en la activitat programada ?

DEFINIR ELS OBJECTIUS

A- OPCIONS

- 1 Objectiu principal i únic a la temporada. Un pic de forma (una cursa o dues amb 3-4 setmanes de diferència) o una època de 1-2 mesos amb diferents curses.
- 2 Objectius durant la temporada. Dos pics de forma màxima + competicions secundaries (exemple al hivern i a l'estiu).
- 3 Una lliga de diferents curses i característiques i varis mesos (prioritzant les més adients).
- 4 En forma tot l'any, amb un pla de manteniment - entreno i competicions durant tot l'any amb algún pic de forma, però no màxim.

B- EXEMPLE PLANNING TEMPORADA (en forma Juny – Juliol - Agost)

Oc-Nov-Dec-FONAMENTAL. Càrrega de volum general. Test físic i mèdic. No competir.

Ge-Feb-Ma-FONAMENTAL INTENSIU. Volum General-Intensiu. 2º Test - Compes secundaries – asfalt – neu –etc.

Abril-Maig.ESPECÍFIC. Baixem el volum i augmentem intensitat. Entreno específic. Competicions secundaries.

Juny-Juliol-Agost-COMPETICIÓ. Època de forma i diferents pics. Competir cada 3 setmanes mínim (Setmana compe - Setmana post compe i recuperar - Setmana Càrrega - setmana compe).

C- OBJECTIUS ASSUMIBLES I MESURABLES EN BASE A:

- La competició “X” (més important) em motiva molt.
- Té la distància – perfíl- terreny que s'adapta a les meves característiques físiques – tècniques -emocionals,etc.
- Tinc temps - mitjans per preparar - entrenar adequadament (hores – temps – transport – economia -condicionaments socials – laborals).
- Vull Acabar una cursa, és la primera vegada en una distància nova, millorar marca, etc.
- Valorar la temporada anterior (fitxa omplerta amb detall entreno - compes).

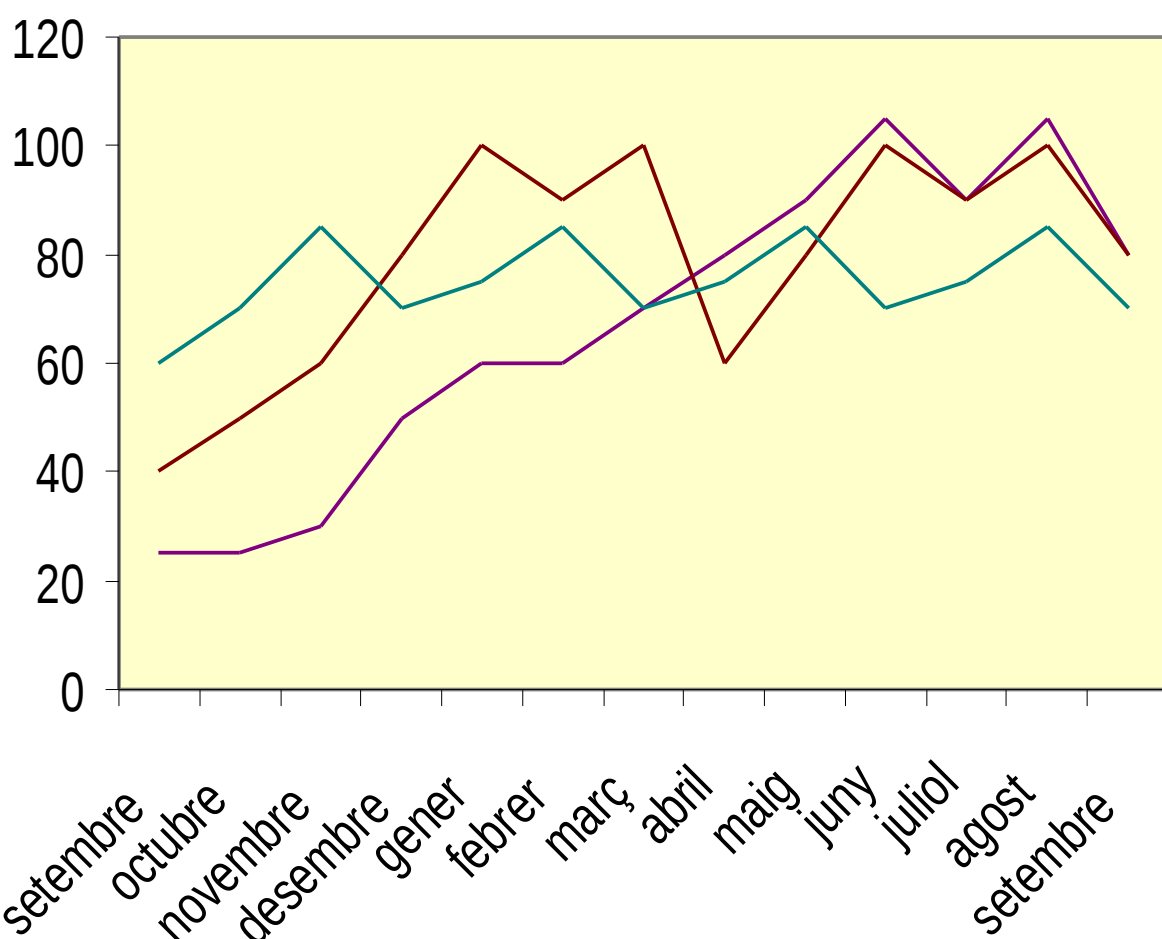
--- Si compleixo els requisits – condicionats - el camí obre les portes a bons resultats.

--- Si no es compleix en els aspectes bàsics - el camí és incert i/o potser mals resultats.

NOTES:

- Los sueños sin disciplina y método solo son ilusiones (¿??).
- Sigues realista i toca dempeus a terra i “no estiguis a la figuera”(dita Catalana).
- No deixis que el teu cap “marxi sol d'excursió” ves tu amb ell i orienta'l (Ricard 2002).

Forma - intensitat



PROGRAMACIÓ DE LA TEMPORADA

Etapla fonamental

- Crear una base física per al treball posterior.
- Càrregues generals.
- Gran quantitat de treball (volum).
- Adquisició d'hàbits.
- Test de control i competicions secundàries.

Etapla específica

- Transformació del treball en qualitat.
- Càrregues específiques.
- El volum s'estabilitzarà i augmentarà la intensitat.
- Preparació física general de manteniment.
- Test de control i competicions d'afinar.

Etapla de forma – competició

- Període en el que disminueix l'entrenament en quan al volum i la intensitat i només es realitza treball de "posta a punt" i específic.
- Època en la que s'han d'assolir els resultats programats i l'estat físic ideal.
- Treball de recuperació d'esforços.

Etapla de transició

- Descans actiu de l'organisme amb treball de manteniment.
- Recuperació de l'esforç realitzat durant la temporada.
- Descans total.

COMPONENTS DE L'ENTRENAMENT

- Preparació física.

- Resistència
- Força - potencia
- Flexibilitat
- Tècnica
- Escalfament

- Preparació tècnica.

- Preparació tàctica.

- Preparació psicològica.

- Preparació biològica i recuperació.

- Entrenament invisible
- Sobreentrenament

- Valoració i control de l'entrenament.

- Control mèdic
- Test de laboratori
- Test físic
- Test de camp específic
- Registre periòdic i control entrenament
(kms, temps, %, sensacions..)

EL SOBRE ENTRENAMENT

Les causes són diverses i en alguns casos no definides :

- Entrenar exclusivament per a aconseguir objectius ràpids.
- Entrenar sense planificació o amb mala planificació.
- La combinació intensitat – volum – freqüència no està ben repartida.
- No respectar l'entrenament invisible.
- Descans insuficient.

Detall d'alguns dels signes que hem de vigilar en l'aparició de la fatiga aguda – fatiga crònica :

- Insomni.
- Estrebades musculars.
- Dolor muscular i / o tensió general persistent.
- Irritabilitat i falta de concentració.
- Freqüència cardíaca elevada en repòs durant varis dies seguits.
- Major freqüència de constipats, gripes i al·lèrgies.
- Pressió sanguínia elevada de manera continuada.
- Falta d'apetit.
- Disminució o pèrdua de motivació per a entrenar.
- Major freqüència de lesions.
- Depressions o alteracions emocionals.

ENTRENAMENT INVISIBLE

Serveix per a :

- Recuperació post esforç.
- Ajuda al cos a donar major rendiment aportant més energia.

Parts :

- Control mèdic esportiu, salut, analítica.
- Nutrició – dieta equilibrada.
- Control pes, % greix, pulsacions en repòs.
- Hidratació continuada (H₂O + sals minerals).
- Massatge (recuperació – lesions).
- Repòs (dormir – temps d’oci).
- Hidroteràpia – sauna – gel.
- Hàbits d’higiene esportiva (tabac – drogues – alcohol).
- Entrenament psicològic (autogen – dirigit).
- Relaxació, visualització, respiració.



DOC. N° 2: PROGRAMACIÓ DE LA TEMPORADA VERTICRUNNERS 2010-2011 (1ª PART)

La programació de la temporada es divideix en 6 etapes:

A- ETAPA Introductori.

MESOS: Setembre

OBJECTIUS: Treball de pre- temporada - començar a entrenar.

CARACTERÍSTIQUES: Treball general de base i complementada amb altres esports de muntanya.

VOLUM: Baix. Pocs entrenaments, pocs dies i kilòmetres i anar allargant progressivament.

TEST: Cap

COMPETICIONS: Cap

ENTRENAMENT VERTICRUNNERS N°1.

CONCEPTES A TREBALLAR: Entrenament total i Circuit Natural d' inici de temporada (veure explicació detallada de l'entrenament).

B- ETAPA Fonamental Base.

MESOS: Octubre – Novembre – Desembre.

OBJECTIUS: Acumular entrenament. 1ª fase de la temporada. Crear condició física de base.

CARACTERÍSTIQUES: Càrregues generals de condició física, força i resistència.

VOLUM: Volum alt - acumular kilòmetres i hores entrenament.

HÀBITS: Adquisició d'hàbits esportius i tècniques d'entrenament. Atenció a l'entrenament invisible.

TEST: 1ª Bateria:

Força al 80% amb circuits de màquines+flexibilitat.

Resistència - Test de 3km-10km+Prova d'esforç+lactats (rev. mèdica salut+analítica).

Mes de Novembre 6-8 setmanes de entreno.

COMPETICIONS: Època sense competicions.

ENTRENAMENT VERTICRUNNERS N°2-3-4 (veure detalls fitxes entrenos).

CONCEPTES A TREBALLAR: Escalfament, treball de turmells, tècnica de cursa, treball fraccionat de resistència, força general i natural i circuits. Cacos a diferents ritmes i modalitats, carrera progressiva i canvis de ritme (Fartlek).



C- ETAPA Fonamental Intensiú

MESOS: Gener – Febrer – Març.

OBJECTIUS: 2ª fase de la preparació més intensiva. Competicions secundaries –Test.

CARACTERÍSTIQUES: Preparació de Base Intensiva i ja més específica.

VOLUM: Molt Alt (volum màxim de la temporada al final d'etapa). Acumular kms, hores, desnivells...

HÀBITS: Continuar amb el control de l'entrenament invisible.

TEST: 2ª bateria de tests (final de la època) igual que la 1ª bateria (6-8 setmanes entreno).

COMPETICIONS: Secundaries per valorar forma (test) i trencar la rutina de tantes setmanes d'entreno i variar de modalitats i superfícies. Curses de neu, asfalt, duatlon, cros, esquí de muntanya...

Finals de Març 1ª competició per equips Vèticrunners. 1/2 Marató de muntanya Manresa.

ENTRENAMENT VERTICRUNNERS N°5-6-7-8 (veure detall fitxes).

CONCEPTES A TREBALLAR: Entrenament de cacos en neu i caminada amb raquetes, carrera nocturna, marxa i caco de mitja muntanya a diferents ritmes. Treballs de carrera, CACO (caminar - córrer) a diferents ritmes i combinacions.

D- ETAPA Especial.

MESOS: Abril – Maig (Juny).

OBJECTIUS: Època de transformar el volum d'entrenament en qualitat progressivament.

CARACTERÍSTIQUES: Càrregues específiques i també fer de base per manteniment i recuperar. Intensificar treball de tècnica de cursa en muntanya.

VOLUM: El volum total de hores, kilòmetres decreix i augmenta la intensitat.

HÀBITS: Importantíssim el treball de recuperació post- entreno i competicions.

TEST: 1ª bateria d'entrenaments específics de muntanya,

1 Km Vertical de desnivell i recorregut 4km màx. fet al mínim temps possible.

1 Cim de més de 2000mts fet dues vegades seguides amb caco amb el mínim temps.

COMPETICIONS: Competicions ja més importants per afinar. Competició de 10km-1/2 marató Equip Vèticrunners (lloc a determinar).

ENTRENAMENT VERTICRUNNERS N°9-10-11-12 (un entreno conjunt de tot l'equip Vèticrunners a Collserola).

CONCEPTES A TREBALLAR: Pràctiques dels sistemes d'entrenament específics de Carrera – Força - Resistència. Campus d'entrenament Alta Muntanya (pujades llargues alta muntanya - caco en Alta Muntanya - circuits de força - resistència en alçada).



E- ETAPA Forma - Competició

MESOS: Juny – Juliol – Agost (Setembre).

OBJECTIUS: Estat de forma òptim. Transformar l'entrenament en resultats.

CARACTERÍSTIQUES: Treball específic i mantenir quelcom de treball de base per manteniment i regeneració. Entrenament molt específic de muntanya per afinar competicions concretes.

VOLUM: Baix. Intensitat alta (depenent de les compes).

HÀBITS: Importantíssim recuperar esforços – regenerar -full entrenament invisible.

TEST: Tests específics de muntanya i competicions test.

COMPETICIONS: Època de competicions importants (1-2 o varis pics de forma separats). Juliol competició equip verticrunners Olla de Núria Gran Premi de les Nacions.

ENTRENAMENT VERTICRUNNERS N°13-14.

CONCEPTES A TREBALLAR: Mètodes d'entrenament específic de series, pujades, posta en forma per les compes.

F- ETAPA De descans total i descans actiu

- Època de descans físic i mental
- Època de reflexió (resum temporada anterior + resultats + anàlisis).
- Època de planificació (objectius – capacitats – compes – calendari – temporada). Lectura pautes sobre planificació.

1. Descans Total físic.(3 setmanes)

2. Descans Actiu.(2 setmanes) Paràmetres a fer amb baixa o molt baixa intensitat i molt poc volum.

BTT – Natació – Excursió – Alpinisme – Ferrata – KAIK-Bici Carretera

Molts estiraments + mobilitat + sauna + massatge

NO FER :

Carrera + baixades fortes i pendents – salts - coses explosives.

PRE-TEMPORADA (15 DIES)

- Època de començar l'entreno a ritme suau i en progressió.
- Acabar de definir els objectius - calendari per programar.
- Dies alterns i poc a poc.

30`-40`.Carrera en pla i suau + estirar 20`.

Força 0. ½ fulla + 20` C. continua suau i plana.

45`de circuit natural.

3-4h d'excursió o btt el diumenge.

Es faran també entrenaments - reconeixement de les curses de Verticrunners.

Per veure l'itinerari -preparar tàctica.

SETMANA TIPUS
CURSES DE MUNTANYA I ULTRATRAIL
NIVELL MIG

DIA	FONAMENTAL	FONAMENTAL INTENSIU	ESPECÍFIC	COMPETICIONS
Dilluns	Descans Total (DT) o Recuperació 20' bici-carrera-natació +20' estirar	DT o Recuperar	DT o Recuperar	Regenerar
Dimarts	Escalfar Força exercicis compensatoris Força general Carrera pla 30'	Escalfar Força específica Carrera progressiva tobogans 30'-40'	1h carrera progressiva tobogans	45' canvis de ritme bosc 2' lent 2' ràpid
Dimecres	Circuit natural o carrera progressiva o series cros llargues	Escalfar ex.turmells + tècnica cursa series llargues cros series pujada	Escalfar Tècnica cursa series cros 1k-2k-3k	30' carrera progressiva tobogans final fort pla
Dijous	Escalfar circuit 50/50 carrera contínua pla 30'	Escalfar circuit força/resistència carrera progressiva tobogans 30'	Escalfar Força analítica + escales carrera progressiva tobogans 40'	30' carrera contínua 6 rectes 100m en progressió
Divendres	DT o recuperar entrenos	DT o Recuperar	DT	DT
Dissabte	Canvis de ritme cros 1h ----- BTT 3h diferents ritmes ----- Bici carretera	Canvis de ritme muntanya 1h30' ----- BTT 2-3h canvis ritmes	1 pujada muntanya 4km recorregut 1000-1500m desnivell	Escalfament 20' carrera estirar rectes 100/150m
Diumenge	Caminar muntanya 10% pes corporal motxilla 3-4h ----- BTT tirada fondo	Caminar raquetes esquí muntanya esquí fons 5-6h ----- 2-3h caco volum	2h caco (caminar-córrer) qualitat perfil competicions	Competició

SETMANA TIPUS
CURSES DE MUNTANYA I ULTRATRAIL
NIVELL ALT

DIA	FONAMENTAL	ESPECÍFIC	FORMA
Dilluns	Recuperar	Recuperar	Recuperar
Dimarts	Escalfar i Força nº2/2 x 2 30/45' carrera progressiva R1-R3	1h carrera progressiva tobogans R1-R3 Força (abdominals) + 15' ST	1h carrera progressiva tobogans R1-R3 2km final fort pla
Dimecres	Escalfar ex.turmells 4x10' R4 p3' circuit cros	Escalfar Tècnica cursa 12X1000 p1' R5 circuit cros	Escalfar 3000-2000-1000 p2' R5 circuit cros
Dijous	1h R1-R2 pla + força (abdominals / l umbar)	Escalfar ex.compensatoris 2 circuits força / resistència 35" treball - 25" pausa p5' 30' carrera progressiva	1h carrera R1-R2 pla 10x100 progressius p1'
Divendres	1h30' canvis de ritme bosc - cros 2'R2 - 3'R5	1h30' carrera R1-R2 pla 15' ST	DT
Dissabte	Escalfar pujades 15x300m carrera R5 p2' 30' carrera R1-R2	Escalfar i 1 pujada 1000 / 2000m desnivell sistema caco mínim temps baixada tècnica	Escalfar 20' carrera progressiva Estirar (ST)
Diumenge	5h caco - volum Desnivell-perfil semblant properes curses	2h caco qualitat perfil propera cursa	Competició - Test o caco (ritme competició) perfil competicions

EXEMPLE CÀRREGUES ENTRENAMENT
CURSES MUNTANYA - ULTRATRAIL

PROVA	TIRADA RECUPERACIÓ	TIRADA MITJA	TIRADA LLARGA	FRACCIONAT	PUJADA	FORÇA
1/2 MARATÓ	1 Dia setmana 30-45' R1-R2 pla	1h Progressiva R1-R3	1h R1-R2 Excursió 10% pes corp. CACO volum	Interval extensiu 15x100 p20" Series llargues 5x8' p4' R4 6x6' p3' R4	10x150 p2' 10x200 p2'	Ex.compensatoris Força nº 0 Força isomètrica Exercicis turmells Tècnica cursa Skippings Força general natural 80% màquines 80% barres halteras Circuit natural Circuit Oregon Circuit 50 / 50
MARATÓ	1 Dia setmana 45' R1-R2 pla	1h Progressiva R1-R3	1h30' - 2h R1-R2 Excursió 10% pes corp. CACO volum	Interval extensiu 10x200 p40" Fartlek extensiu 1h (2-2) 2lent-2ràpid Series llargues 4x10' p4' R4 5x8' p3' R4	10x300 p3' 15x200 p2'	
UTM	1 Dia setmana 1h R1-R2 pla	1h30' Progressiva R1-R3	R1+caminar+R1 R1+canvis de ritme+R1 Excursió 10% pes corp. CACO volum	Interval extensiu 10x300 p1' Fartlek extensiu (2-2) Series llargues 4x10' cros p4' R4 3x15' cros p4' R4	15x300 p2' 10x500 p4'	
DETALLS	Carrera pla Estirar llarg Natació Sauna Massatge	Pla Tobogans Platja	BTT-bici carretera Excursió-travessa Raquetes-caminar neu Esquí muntanya-fons Perfils futur CACO Perfils futures compes	Cros Pla cros Pista	Pista Asfalt Pendent %	

DOC. Nº 3: ENTRENAMENT Nº 1

DATA: 1-10-010

LLOC: Castell de Montjuic (Barcelona)

OBJECTIU: Entrenament de pre- temporada. Inici de temporada.
Treball General i Global de baixa intensitat.

CARACTERÍSTIQUES:

Treball de 1h15 de Circuit Natural pels voltants del Castell de Montjuic.

Treball per fer a principis de temporada i durant el període Fonamental, però també en altres etapes per mantenir el treball de base sempre amb el component aeròbic (a pulsacions baixes -mitges). Més endavant ja veurem circuits mes específics i el llindar anaeròbic per altres èpoques de l'any.

Treball ideal per al inici de temporada, de baixa intensitat i d'una durada de 1h-2h.

El treball ha de ser globalment aeròbic (tindrem els valors de pulsacions i velocitat de cursa individuals a través de fer uns test de resistència en un test de camp sobre distància de 3km-10km i una prova d'esforç amb tapis rodant).

Bàsicament treball de carrera a diferents ritmes intercalant parades dinàmiques per a fer diferents exercicis de força (sobre 10-15 repeticions) i de flexibilitat - agilitat, aprofitant la orografia del terreny (marges, arbres) i el mobiliari urbà que trobem (banc, escales..).

DETALL DE L'ENTRENAMENT:

- Circuit Natural de 1h30-1h40 de duració (Dibuix nº1 + video).
- 10' Carrera suau d'escalfament.
- 5' Exercicis de mobilitat articular.
- 5 series de rectes de 100mts progressiu.
- Parada per fer 15 repeticions de :
Abdominals + tríceps en un marge + abdominals + fondos de braços sobre un marge
- 10' de carrera en terreny de tobogans, cros (pujar i baixar) a diferents ritmes fluix - fort - fluix.
- 1 pujada a ritme mantingut de 5' de duració.
- 10' de carrera suau de recuperació.
- 2ª parada per fer repeticions de :
Abdominals inferiors + tríceps + abdominals superiors + Skipps recolzats al marge + abdominals.
- Seguit de 3 pujades de 100mts en progressió i baixada suau al trot.
- 5' de carrera lenta de recuperar.
- 3ª Parada per fer exercicis de mobilitat articular.
- Una serie de 5' a ritme mantingut - fort sobre circuit de cros.
- Parada a estirar
- 5' de Carrera lenta
- Una serie de 5' de cros a ritme mantingut + pujada de 100mts progressiva.
- 5' de carrera lenta
- 5' de canvis de ritme en circuits de pujada i baixada.
- 3' carrera suau.
- 10' estiraments finals (Dibuix nº2).

Aquest és el model que varem fer aquell dia però vosaltres podeu fer diferents models segons el terreny que tingueu en un parc, bosc o muntanya, també atenent al vostre estat de forma i a l'època de l'any i etapa de entrenament que estem.

DOC. N° 4: ENTRENAMENT N° 2

DATA: 16-10-2010

LLOC: GAVÀ (PINEDA I PLATJA)

OBJECTIUS:

2on entrenament didàctic i de carrera seguint la progressió metodològica del “Curs d’Entrenament”.

Entrenaments per a la Època Fonamental - Base. Pràctiques de:

Escalfament - Reforçar turmells - Tècnica de Cursa - Força de Base - Resistència fraccionada i diferents tipus de carrera.

CARACTERÍSTIQUES:

El condicionament muscular és un dels grans oblidats en l’entrenament de muntanya. Per a les curses de muntanya la força com a qualitat física és fonamental. Per reforçar les articulacions, prevenir lesions, per la pujada més econòmica i les baixades dures. Si a més de l’entrenament específic de muntanya introduïm paràmetres de força primer d’una forma general+compensatoris i després més específica, el nostre rendiment millorarà i tindrem “un plus”.

També és fonamental per un corredor de ½ marató ,maratons i Ultres acumular molts kilòmetres i hores d’entrenament, així com desnivells i entreno específic de muntanya. Però si volem també “un plus”en l’entrenament de resistència haurem de fer entrenament fraccionat. Series llargues de cros, series en pujada, series de “colinas” i fraccionat curt en terreny pla. Així millorarem”el llindar aeròbic i anaeròbic, sempre amb una bona base aeròbica que dona el volum dels kilòmetres a baixa intensitat. També ajuda a millorar la recuperació post esforços, però és fonamental el ritme de les series i això anirà determinat per a un test de camp (3KM-10km) i de laboratori amb cinta i prova progressiva amb presa de lactats (properament sortiran les pautes per al seu càlcul).

DETALL DE L’ENTRENAMENT:**1-Escalfament-Activació**

30’ de carrera suau i progressiva al final+estiraments+mobilitat articular

2-Exercicis de reforçament de turmells - impulsions amb skipps**3-Treball de tècnica de cursa. Impulsió de metatars. Aixecar genolls. Treball de turmells****4-Treball de força**

Exercicis compensatoris . Treball en el que reforcem els grups musculars

antagonistes i les articulacions que pateixen més per evitar sobrecàrregues i lesions

Treball de força isomètrica (estàtic) i excèntrica - lenta sobre 30” i 15 repeticions

Força general i natural amb material lleuger (Dibuix nº7 i fotos nº4-5-6). Treball de força amb

exercicis generals que reforcen tot el cos (amb més incidència al tren inferior) i amb material

lleuger i mòbil que podem fer en qualsevol indret. Moltes repeticions 15-20 a intensitat del

80% aprox.

- 5-Treball de resistència fraccionada sobre series curtes en terreny pla. En aquest cas sobre terreny de pineda - terra, però també es pot fer sobre tartan i asfalt, però no sobre sorra.
Interval – extensiu, fet: 10x200mts pla - terra p20”(pausa 20”) i a R6
Entreno fraccionat introductor per futures series més llargues i millorar el llindar aeròbic – anaeròbic.
Altres entrenaments:
10x300mts p40” i 10x400 p1’
- 6-Treball de resistència continu - progressiu i amb canvis de ritme (Fartlek) Fet en diferents tipus de terreny pineda, asfalt i sorra .
En aquest entrenament varem fer els tres mètodes en un sol així:
Carrera a R1-R2 en pineda i asfalt 20’ seguit de canvis de ritme de 2’ lent+2’ràpid en sorra a la platja i tornant amb carrera progressiva a R1-R3.
Amb la carrera continua a R1 o R2 millorem la base aeròbica.
Amb la carrera progressiva a R1 a R3 i tornar a R1 millorem la corba de resistència aeròbica fins prop de l’anaeròbic.
El Farlek (tenim de molts tipus i bàsicament són canvis de ritme) ideat per el suec G.Olander és un entrenament continu i variable. Continu perquè no hi han parades com a les series, i variable al utilitzar diferents ritmes amb una duració que pot anar de 45’ a 2h. És un element de gran importància en l’entrenament de resistència perquè fem en una mateixa sessió les transicions d’aeròbic a anaeròbic i perquè també és un dels ritmes que d’una manera natural “toca”fer en les curses de muntanya (depèn de cadascú i del perfil). Podem utilitzar els ritmes fixos de 2’-3’ o variables intercalant temps de recuperació i temps a ritme R5 o utilitzant el perfil apretant a la pujada i de recuperació al pla per exemple.
Exemples:
1h (10 escalfar+ canvis de 2’ a R2 i 2’ a R5 +5’ de recuperar)
45’(10 escalfar+canvis de ritme 1’ a R2 i 2’ a R5+5’ de recuperar)
- 7-Estiraments finals per parelles amb posicions estàtiques sobre 30”

DOC. Nº 5: ENTRENAMENT Nº 3

DATA: 19-11-2010

LLOC.: Sant Pere Pescador (Platja – Muntanya).

OBJECTIU: Entrenament didàctic i running.

3ª sessió d'entrenament - pràctic seguint la progressió metodològica del "Curs d'Entrenament" .

Pràctica d'escalfament, reforçar turmells, cames a la sorra, tècnica de cursa - impulsió.

Pràctica de tirada llarga – carrera – marxa – caco (pistes – muntanya).

CARACTERÍSTIQUES:

Entrenament de Base per la època fonamental.

Després de la 1ª-2ª sessió d'entrenaments en el que s'han treballat diferents mètodes i sistemes d'entrenament per a fondistes (força natural - resistència fraccionada i contínua – circuits i donades les pautes per fer les excursions d'inspecció de terreny per futurs CACOS).

En aquesta 3ª sessió ja treballem la força més específicament a la sorra i els CACOS (alternar caminar - carrera i la marxa per pistes - mitja muntanya a diferents ritmes, però en aquesta època sempre baixos i alt volum 2-3h).

DETALL DE L'ENTRENAMENT:**1-Escalfament.**

Carrera suau 10'+exercicis de mobilitat articular+estiraments

2-Reforçament de turmells - cames a la sorra (sorra fina solta i tova).

Exercicis que s'efectuen sobre 20mts amb bloqueig de genoll, incidint tot el treball sobre els Turmells i tibials.

Caminar de puntes – taló - taló planta punta – pivotant - salts d'una cama a l'altre - salts de 2º de triple - impulsos del metatars (circuit nº3).

Treball de skipps - tècnica de cursa (circuit nº4-5).

Exercicis sobre 20-30mts amb treball de maluc alta i recolzar el peu sobre el metatars i actiu de impuls.

Skipps endavant - per darrera - cama estirada

Carrera aixecant el genoll exageradament amb maluc alt.

3-Treball de tirada llarga amb diferents tècniques i ritmes durant 2h - 2h30.

Runnig - carrera

Marxa - caminant

Combinació CACO (caminar - carrera alternant)

A diferents ritmes segons paràmetres individuals i el terreny, però sempre a baixa intensitat i pulsacions i un volum alt de km i temps.

Anterior s'ha fet el treball de caminar - excursió amb un 5%-10% del pes corporal en la motxilla + pals optatius per "agafar fons". Començar progressivament l'entrenament i reconèixer llocs nous per els futurs cacos, carrera que ja no tenim que buscar l'itinerari sinó ja fer a ritme i sense parades.

En aquest entrenament varem fer itinerari combinat de pista i muntanya de St.Pere Pescador a Cala Tavallera i tornar.

4-Estiraments finals.

DOC. N° 6: ENTRENAMENT N° 4

Data.17-12-010

Lloc: Parc Can Mercader (Cornellà)

OBJECTIUS:

Seguint la progressió metodològica del “Curs d’entrenament” i com a complement de l’entrenament n°2.

Entrenament dels sistemes fraccionats de resistència. Series llargues de cros, series de colines (pujada i baixada) i series de pujada pendent mig constant.

CARACTERÍSTIQUES:

Amb l’entrenament fraccionat a ritmes prop del llindar anaeròbic (R4) i el propi llindar (R5) així com l’anaeròbic (R6) tindrem aquest “plus de millora” que sumat al coixí aeròbic que fem amb la carrera continua + progressiva + canvis de ritme donen tot el “mapa fisiològic” de la millora de la resistència.

DETALL DE L’ENTRENAMENT:

- 1-Escalfament típic per entrenament de resistència + tècnica de cursa + skipps.
- 2-Series fraccionades llargues de cros fetes en terreny pla i superfície de terra en un circuit en forma de 8.
Fet 3x1000 p2’ (2’ parat de pausa) a R4
Un entrenament típic per gent entrenada seria 8x1000 p1’ a R4 o R5.
- 3-Series fraccionades de “colinas finlandesas”. Circuit en forma de quatre amb pujada (pendent 15°-18° inclinació), pla i baixada + pla. En la pujada podem introduir escales també. Trams de 100-150mts.
Fet 3x3’-4’ a R5 pujada i deixar-se anar a la baixada i R3 al pla. Pausa p2’.
Un entreno típic per gent experimentada seria:
Circuit en triangle pujada/pendent de 18° inclinació) + escales, baixada i pla.
En la pujada anar a R6, a la baixada R4 i el pla a R3.
8x4’ amb pausa 2’(p2’).
- 4-Series en pujada. Pendent mitja (pendent de 10°-12° inclinació). També podem fer series d’escales.
Fet 4x200mts a R6 pujada, i baixada de recuperació amb mateix temps que la pujada +20”.
Per a gent experimentada:
10x200mts a R6 i pausa ídem +20” o 10x300mts a R6 pausa ídem+30”.
Amb les pujades a més de l’efecte de treballar al llindar anaeròbic introduïm un treball de resistència muscular i impulsió del tren inferior (quàdriceps, glutis, bessons).
- 5-Treball de rodar 5’ suau+15’ d’estiraments

DOC. N° 7: PROGRAMACIÓ DE LA TEMPORADA (2ª PART)

Proves bàsiques per un tema de salut i de buscar el nostre nivell i estat fisiològic per el càlcul dels ritmes, % i estat de forma.

- Exploració mèdica de basal – cineantropometria (pes-%greix-%muscular-alçada-tensió arterial).
- Analítica completa de sang i orina.
- Prova d'esforç progressiva sobre tapis rodant amb presa de lactats i consum d'oxigen.
- Test sobre 3km-10km-1/2Marató-Marató (en pla – pista - terra o asfalt i sense desnivell).
- Test de Camp de preparació física de base (força – flexibilitat - mobilitat).

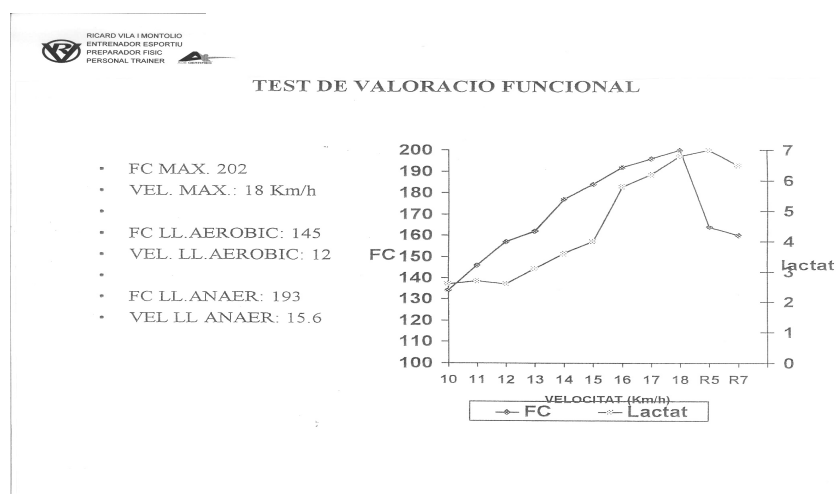
DADES BÀSIQUES A TINDRE PER VALORAR ELS RITMES

Pols basal e inicial de la prova.
Velocitat i pols al llindar aeròbic.
Velocitat i pols al llindar anaeròbic.
Velocitat i pols màxim - recuperació 1' - recuperació 3'
V02 Max/Kg

Una vegada tenim els resultats tant de camp com de laboratori, els llindars aeròbic – anaeròbic, el màxim i observant la gràfica de les proves i veient la evolució e inclinació de la corba de velocitat, pols i lactats mes el ritme presentat en les proves de 10km-marató procedim a crear la taula de ritmes del R0 al R7, amplia per tenir més varietat de paràmetres per aplicar l'entrenament. També poso a sota dels ritmes una mini - guia sobre per on transiten els diferents mètodes d'entrenament.

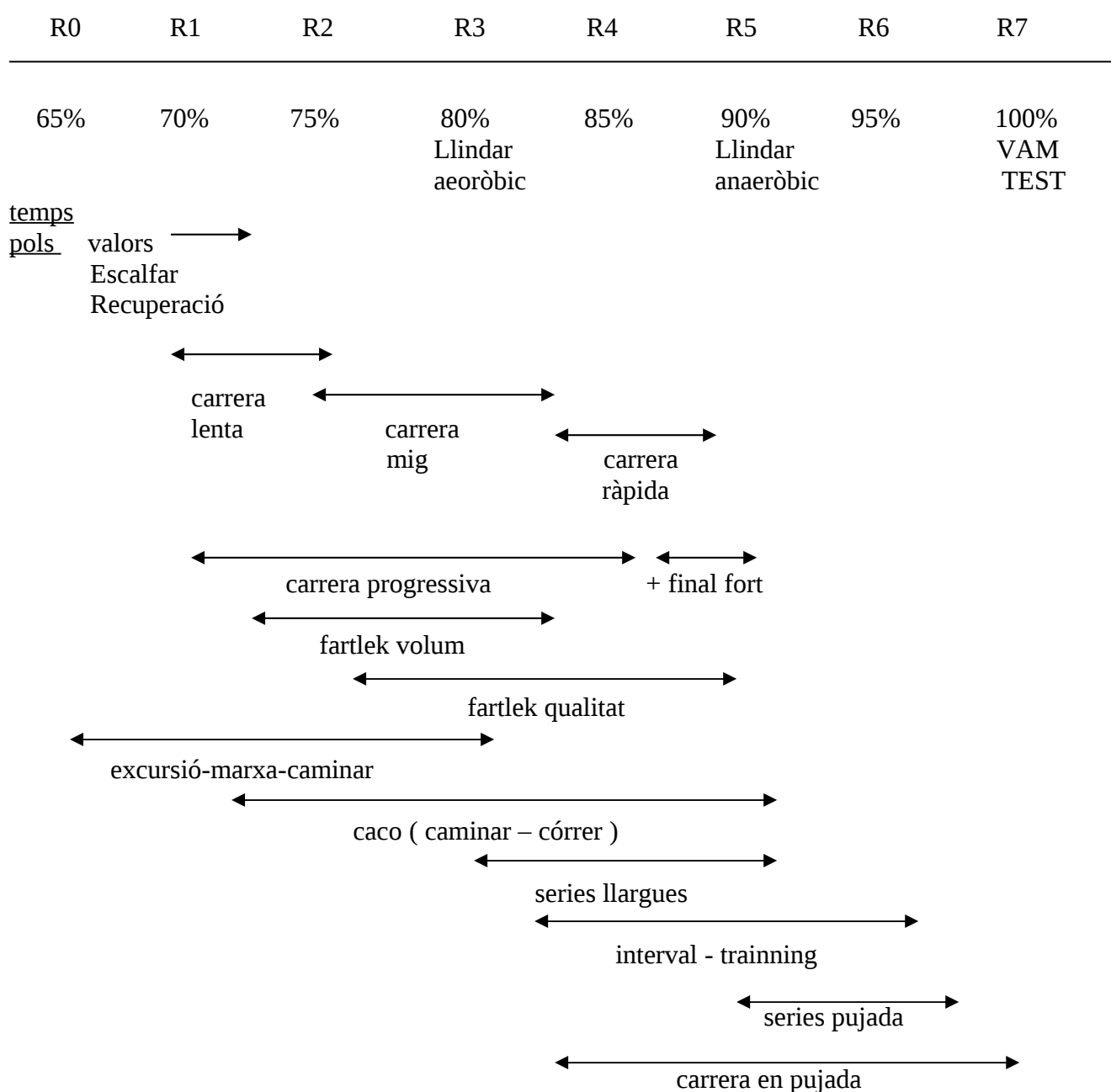
Però això sempre s'ha de tractar individualment i aplicar segons l'estat de forma, objectius i potencial de cadascú, així com el volum d'entrenament que fa.

Més endavant farem una altra tanda de tests, alguns repetits, altres ja més específics en muntanya.



RITMES ENTRENAMENT CURSES MUNTANYA – ULTRAMARATONS

% ritme base fet en pla / ritme en circuits i tobogans +5% apx. / entreno en baixa muntanya +10% apx.



**SETMANA TIPUS
MULTIACTIVITAT MUNTANYA**

DIA	FONAMENTAL	FONAMENTAL INTENSIU	ESPECÍFIC
Dilluns	Regenerar ----- Cc + PFG + interval circuit combinats	Regenerar ----- CC + circuits combinats	DT ----- Regenerar
Dimarts	Força Exercicis compensatoris Força general Transfer: Cama	Força Exercicis compensatoris Força màxima Transfer: Cama	Força analítica (segons especialitat)
Dimecres	Turmells Circuit natural Circuit 30/50 Series pujada	Turmells Tècnica cursa Series cros Series pujada	Turmells Skipps Series cros Series pujada Circuits muntanya
Dijous	Circuits F/R generals Transfer tronc-boulder- rocòdrom	Circuits F/R específics-analítics Transfer tronc-boulder- rocòdrom	Força específica (segons especialitat) Boulder-rocòdrom
Divendres	DT	DT	DT
Dissabte	BTT fondo Carrera caco ----- Ac.Muntanya	BTT fondo Carrera caco ----- Ac.Muntanya	BTT fondo Carrera caco ----- Ac.Muntanya
Diumenge	Activitat muntanya	Activitat muntanya	Activitat muntanya

**NIVELL MIG - BAIX
CURSES ALTA MUNTANYA
ULTRAMARATONS**

DIA	FONAMENTAL	INTENSIU	ESPECÍFIC	COMPE/FORMA
Dilluns	DT 0 Recuperar	DT 0 Recuperar	DT 0 Recuperar	Recuperar
Dimarts	Força general Carrera progressiva 30'	Força específica Carrera progressiva 30'	Força analítica carrera progressiva 30'	Carrera progressiva tobogans
Dimecres	DT	DT	DT	DT
Dijous	Circuit natural ----- carrera progressiva ----- canvis ritme	series llargues ----- series pujada ----- Circuits F/R	series llargues cros+pujades ----- circuits F/R	Canvis ritme
Divendres	DT	DT	DT	DT
Dissabte	BTT diferents ritmes ----- Bici carretera	Canvis de ritme ----- BTT diferents ritmes	series pujades muntanya ----- canvis ritme	2 pujades 1000-1200m desnivell ----- caco volum
Diumenge	Caminar muntanya 10% pes corporal ----- BTT	Caminar raquetes esquí muntanya ----- caco volum	5h caco (caminar- córrer) ----- caco qualitat	caco ritme cursa ----- marxa caco volum

DOC. N° 8: ENTRENAMENTS DE RUNNING, MARXA I CACO

ENTRENAMENT N°5A: TUIXEN RUNNING NEU I MARXA RAQUETES

(Entrenament posposat per falta de neu en les seves dates).

ENTRENAMENT N°5B: PUIGSACALM. ENTRENO DE CACO MITJA MUNYANYA

(Joanetes -canal dels ganxos - camí dels barrots - Puigsacalm i tornada per el Puig dels llops i M^a de deu de les Olletes).

ENTRENAMENT N°6: MONTSERRAT. ENTRENAMENT NOCTURN

(St.Cecilia, Canal de St.Jeroni. St.Jeroni. Pla dels Ocells - Gorros, Monestir per el via crucis. Pujada a St.Benet, Trinitats i tornada per el camí de l'Arrel).

ENTRENAMENT N°7: SERRA LLEVARIA I COLL DE JOU. ENTRENAMENT DE MARXA I CACO A MITJA MUNTANYA.

(Coll de jou, Coll roig, Mola de coll de Jou, baixada al coll de Guix per el portell de les processons, Pujada a la serra de Llaveria per la drecera de d'en Ramon, La miranda, Cavalla Bernat i baixada per la canal del tabac).

OBJECTIUS:

Seguint la progressió del “curs d'entrenament” fem un seguit d'entrenaments en diferents mitjans: mitja muntanya, nocturna, neu..

Com a objectiu de millorar la resistència general i específica en muntanya, adaptació al medi en diferents superfícies i situacions.

CARACTERÍSTIQUES:

Millora de la resistència en diferents modalitats.

Running, caminar, marxa, caco (caminar - córrer) en superfície de mitja muntanya (pista, corriols, trialeres, camp a través, neu) i també entrenament nocturn.

Així anem adaptant l'entrenament al medi i les diferents modalitats que trobarem en les diferents curses.

Entrenaments entre 2-3h fets en grup i guiats per els corredors - col.laboradors de Verticrunners ,això vol dir que ja es coneix el itinerari i el factor orientació no hi és present, en diferents nivells de ritme i exigència,

Entrenament típic d'acumulació de km, hores, desnivells en muntanya i adaptació al medi en la època fonamental intensiva (gener – febrer - març).

MODELS D'ENTRENAMENT - DETALLS I PROGRESSIÓ

Proposta de progressió a fer al llarg de la temporada:

1.Excursió de reconeixement.

2.Marxa amb raquetes i pals a la neu.
Travessa esquí de muntanya.
Entrenament d'esquí de fons.

3.Entrenament amb BTT o bici de carretera.

4.CACO –Marxa sobre neu, sorra, terreny desèrtic.

5.ACO (combinació de caminar - córrer) de volum – pautat.
CACO de volum i ritme lliure

6.CACO de qualitat.
CACO a ritme – competició.

Buscar llocs nous per futurs CACOS
Fer un llistat+planell amb itinerari i desnivells - hores
Reconeixement de les futures compes
Lloc concret i molt conegut amb les característiques semblants a una compe per fer el ritme - competició i CACO de qualitat - test

MODALITATS

1.EXCURSIO-MARXA A PEU

Caminar amb pals i pes
Treball de resistència aeròbic de 3-5-8h de duració que efectuem com a descoberta d'un lloc nou amb el planell i amb un pes a la motxilla de 5%-10% i o pals. Caminar a diferents ritmes però bàsicament és descoberta i moltes hores amb poc pes i amb superfícies i terrenys diferents (terra-sorra-pedra-neu,etc)
1.Reconeixement d'itineraris que després farem amb CACO o Running
2.Millora de la resistència aeròbica de base
3.Millora de la força resistència muscular de pes i pals
4.Adaptació al terreny - medi (pista – corriol - neu)

2.TRAVESSES D'ESQUÍ DE MUNTANYA -RAQUETES I ESQUÍ DE FONTS

Entrenament de resistència per canviar de mitjà i adaptació a desnivells,alçades i fred. Podem fer mes km de entreno que en las carreres i amb més baix impacte muscular i articular. Circuits de diferents cims,colls,esquí de fons en circuit traçat i també fora pista mes desnivells.

3.ENTRENAMENT AMB BTT - BICI CARRETERA.

Entrenament de resistència per canviar de mitjà i poder fer més hores, kilòmetres,diferent treball muscular de baix impacte per als tendons, genolls ideal per acumular kilòmetres al hivern i després com a manteniment i regeneració. Entrenament de tirada llarga amb BTT,pista, trialeres,fent colls, cims i a la carretera amb tobogans i pujant colls.

4.CACO-MARXA

Sobre sorra,neu i terreny desèrtic

Entrenament de running i marxa a peu, també CACO sobre terreny més exigent per a tot el cos i especialment per la musculatura del tren inferior i articulacions (turmell,genoll) així com el tronc si portem motxilla amb pes. Ideal per treball de força resistència complementari per el corredor de muntanya i bàsic per els que volen preparar proves de carrera a la neu, desert...

5.CACO

De volum pautat i ritme lliure.

Tirada llarga típica per als fondistes de muntanya per fer almenys un cop per setmana. Acumular km,desnivells,hores i adaptació al medi.

Fixem diferents paràmetres als itineraris que fem i prèviament ja coneixem.

Tipus de terreny,perfil de la cursa que preparem,desnivell total,desnivell positiu - temps en hores i km totals - ritme de l'entreno. Fet en baixa - mitja i alta muntanya.

Ritme pautat fent canvis de 20'/20'—30'/30'—1h/30' de Caminar i córrer

Ritme lliure. CACO (combinació de caminar - córrer a dif. ritmes) adaptat al terreny i el nostre estat físic i tipus de entrenament que busquem.

Tema a tenir en compte al CACO. Al utilitzar diferent la musculatura i alguna diferent al caminar que al córrer les cames mantenen més frescor que si sols correm. Si utilitzem un grup muscular molt seguit,exemple bessons,quàdriceps...,es fatiga més ràpid. Però si l'hi donem una pausa canviant el ritme o el grup muscular,exemple en una pujada dura llavors té un cert descans, recuperació. Al anar canviant el treball muscular entre córrer i caminar distribueix la càrrega de treball entre una major quantitat de zones i augmentaràs la teva capacitat de rendiment. Això és una pauta general, però que per determinades persones o fisiologies,tipologies es pot modificar.

6.CACO DE QUALITAT

CACO de ritme competició

Entrenament de runnig - CACO sobre un terreny molt conegut i ja provat per fer un treball d'afinar i posar en forma. Perfil semblant o igual que la cursa que preparem,però amb una distància més curta i fet en situació de competició (ritme,material específic i avituallament)

DOC. Nº 9: PROGRAMACIÓ DE LA TEMPORADA (3ª PART)

CURSES DE MUNTANYA - ALTA MUNTANYA - ULTRAMARATÓ EPOCA ESPECÍFICA - COMPETICIÓ

Una vegada finalitzat l'entrenament fonamental de base (tardor – hivern) toca plantejar l'època específica o posta a punt a la temporada de competicions.

L'època específica i de competició consta de 10-12 setmanes depenent de la planificació global de la temporada i els objectius.

CARACTERÍSTIQUES

- Arribar al màxim de volum de la temporada i va decreixent.
- Es transforma la quantitat de treball amb qualitat – específic (alçada - series a la muntanya).
- Es treballa l' intensitat alta i molt alta.
- La preparació física de base es continua de manteniment.
- Treball de la força específica.
- Molt entrenament tècnic - tàctic a la muntanya.
- Fer competicions secundaries de posta a punt - agafar la forma amb curses mes curtes que la competició principal).
- Micro cicles de 2 setmanes de càrrega + 1 setmana de descàrrega (podem fer les de competició).
- Cicle de càrrega setmanal, 1 entreno fluix - 1 entreno mig -1 entreno fort.
- Fonamental els dies de recuperació i els estiraments al finalitzar la sessió d'entrenament i sobretot la de muntanya.
- Posar atenció al “sobreentrenament”.
- Posar molta cura a “ l'entrenament invisible ”, alimentació, hidratació, massatge, aplicació de gel.
- Test Específics de Muntanya.
- Bàsic per millor rendiment el coneixement i entrenament amb CACO (caminar córrer) del itinerari de la cursa i perfils semblants

MITJANS D'ENTRENAMENT

- Molt important combinar amb entrenaments de base per un manteniment i regeneració del cos.
- Tirada llarga (2-3h) amb mes km que la competició principal acumulant desnivell i tot tipus de terreny passant de la mitja a l'alta muntanya (CACO de volum).
- Entrenar el perfil o millor el mateix recorregut per trams de la pròxima cursa per conèixer l'orografia, desnivells, passatges tècnics i agafar el ritme (1-2h de CACO – qualitat).
- Pujades llargues i molt llargues de 1000-1500mts de desnivell.
- Series llargues de cros i muntanya. Exemple 8x1000 p1'-2' al llindar anaeròbic.
- Fartlek (canvis de ritme) en terreny de cros i muntanya.
- Força analítica - específica. Exercicis a intensitat alta i tipus circuit amb una implicació directa de la musculatura que intervé directament en la cursa.

QUADRE DE LES CÀRREGUES D'ENTRENAMENT PER A CADA ESPECIALITAT.

És una pauta-general que segons l'estat de forma,objectius i programació s'ha d'aplicar d'una manera individual. Aquest és un punt important ja que no tots els entrenaments son adequats per a tothom ja que som diferents en potencial, adaptació al entreno i transformació. També tenim objectius diferents i per tant la meva recomanació és que l'entrenador sigui el que pauti les càrregues adequades en el programa. Sempre per millorar el vostre rendiment.

ENTRENAMENT ÈPOCA ESPECÍFICA – COMPETICIÓ
CURSES DE MUNTAYA - ALTA MUNTANYA - ULTRAMARATÓ
(JUNY – JULIOL – AGOST – SETEMBRE)

CÀRREGUES ORIENTATIVES PER ASSOLIR SEGONS EL VOSTRE PROGRAMA,POTENCIAL I OBJECTIUS

PROVA	TIRADA RECUPERACIÓ	TIRADA LLARGA	FRACCIONAT	PUJADA
½ MARATÓ	1 Dia setmana 1h R1-R2 pla	1 Dia setmana 3 / 4 h	15 x 1000 p1' R5 10 x 1000 p2' R6 10 x 500 p2' R7	Series 3'-4' p1' 1000m desnivell ----- Continu max.1000m
MARATÓ	1 Dia setmana 1h30' R1-R2 pla	1 Dia setmana 5 / 6 h	10 x 1000 p2' R6 5 x 3km p3' R5 5 x 2km p3' R6	Series 5'-6' p2' 1000-1500m desnivell ----- Continu max.1500m Continu max.2 x 1000m
UTM	1 Dia setmana 1h30' R1-R2 pla	1 Dia setmana 6 / 8 h	10 x 1000 p1' R5 5 x 2km p3' R6 3 x 5km p5' R5	Series 4'-5'-6' p1' 1000-1500m desnivell ----- Continu max.1500m Continu max.2 x 1000m
DETALLS	Durant setmana	Caps de setmana Ponts – stages Vacances	Terreny Cros – muntanya Variació 5-10% Diferència pla	Km – pendent - % Pista – trialera – caco carrera (segons cursa) Series escales



TIRADA LLARGA : Ritme – perfil – desnivell (+, -, total) – avituallament – passos tècnics.
Semblant perfil competicions a realitzar (alçada – terreny).
Excursió reconeixement / caco – volum / caco ritme competició

ÈPOCA ESPECÍFICA-COMPETICIÓ TEST DE MUNTANYA

OBJECTIUS:

- Per afinar i posar en forma en un entrenament molt específic a la muntanya.
- Si es va fent cada any al mateix lloc veurem la millora o estat de forma.
- És imprescindible el coneixement de l'itinerari prèviament.
- Ja que és un esforç màxim cal fer un bon escalfament abans, i els dies previs programar entrenaments com si fos una competició.
- Són esforços al màxim i molt pròxims a la competició que posen molt en forma, i si hi afegim la càrrega psicològica de "posar-nos" en situació de competició (dies previs -mateix esmorzar -mateixa hora) en treurem molt de rendiment.

1-PUJADA EN CARRERA PER UNA PISTA DE TERRA +CACO A UN CIM

- Pujada al màxim en carrera tot per una pista de terra entre 10-15km de recorregut i alçada 2000mts, amb un desnivell de 1000mts. Pausa, i pujada amb el sistema CACO (caminar -carrera) a un cim. Amb ronyonera + bidó i sense pals.

2-PUJADA EN CACO PER TERRENY VARIAT (km vertical)

- Pujada al màxim amb CACO per corriol, camins, camp a través i molt poca pista amb un recorregut de 3-4km i 1000mts desnivell positiu. Alçada 2000mts. Opcional amb pals. Ronyonera+bidó.

3-PUJADA A UN CIM DE 2000MTS MINIM DUES VEGADES SEGUIDES

- Escollir un cim de mínim 2000mts alçada per un itinerari conegut que hem de pujar dues vegades seguides i baixada per el mateix lloc. Fet al màxim amb sistema CACO amb un desnivell total de 3500mts-4000. Important fer la segona pujada mes ràpida que la primera..Opcional amb pals i ronyonera+bidó o motxilla de compe 3kg.

DOC. N° 10: ENTRENAMENT CACO-MARXA

ENTRENAMENT N°8

CACO-MARXA RÀPIDA-RUNNIG BAIXA MUNTANYA EN GRUP PER LA SERRA DE COLLSEROLA

OBJECTIU:

Pràctica dels diferents ritmes i sistemes d'entrenament per a fer una tirada llarga; l'entrenament de fondo de la setmana d'1h30-2h30, feta en grup i diferents ritmes.

Acompanyats per els corredors -col.laboradors de verticrunners que varen donar els consells referents a ritme, tècnica de cursa en pujada i baixada per els diferents itineraris.

Carrera en pla i pista.

Carrera en pujada i pista.

Carrera en pujada per corriols i trialeres.

Pujada en CACO (caminar -carrera) per corriols costeruts i trialeres.

Baixada amb diferents tècniques per diferents superfícies i itineraris.

També un grup practicant més la marxa -caminada ràpida amb petites porcions de recorregut amb carrera.

Utilitzant ronyonera més el bidó amb aigua i electrolits uns, i d'altres amb la motxilla i el pes de competició.

QUADRES AMB DIBUIXOS –GRÀFICS SOBRE LA TÈCNICA DE CURSA

Posicions del cos en les diferents fases de la cursa:

Contacte –recolzament –impulsió -vol

En diferents pendents -inclinació tan de pujada com de baixada.

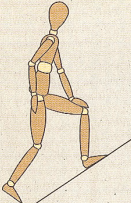
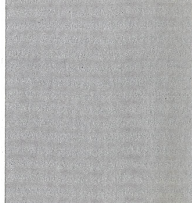
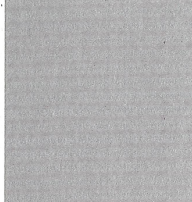
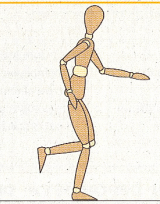
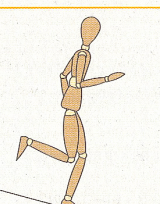
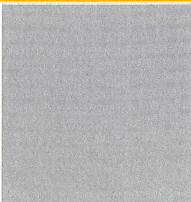
Faltaria la tècnica amb l'ajut de pals que ho deixarem per a un altre entreno.



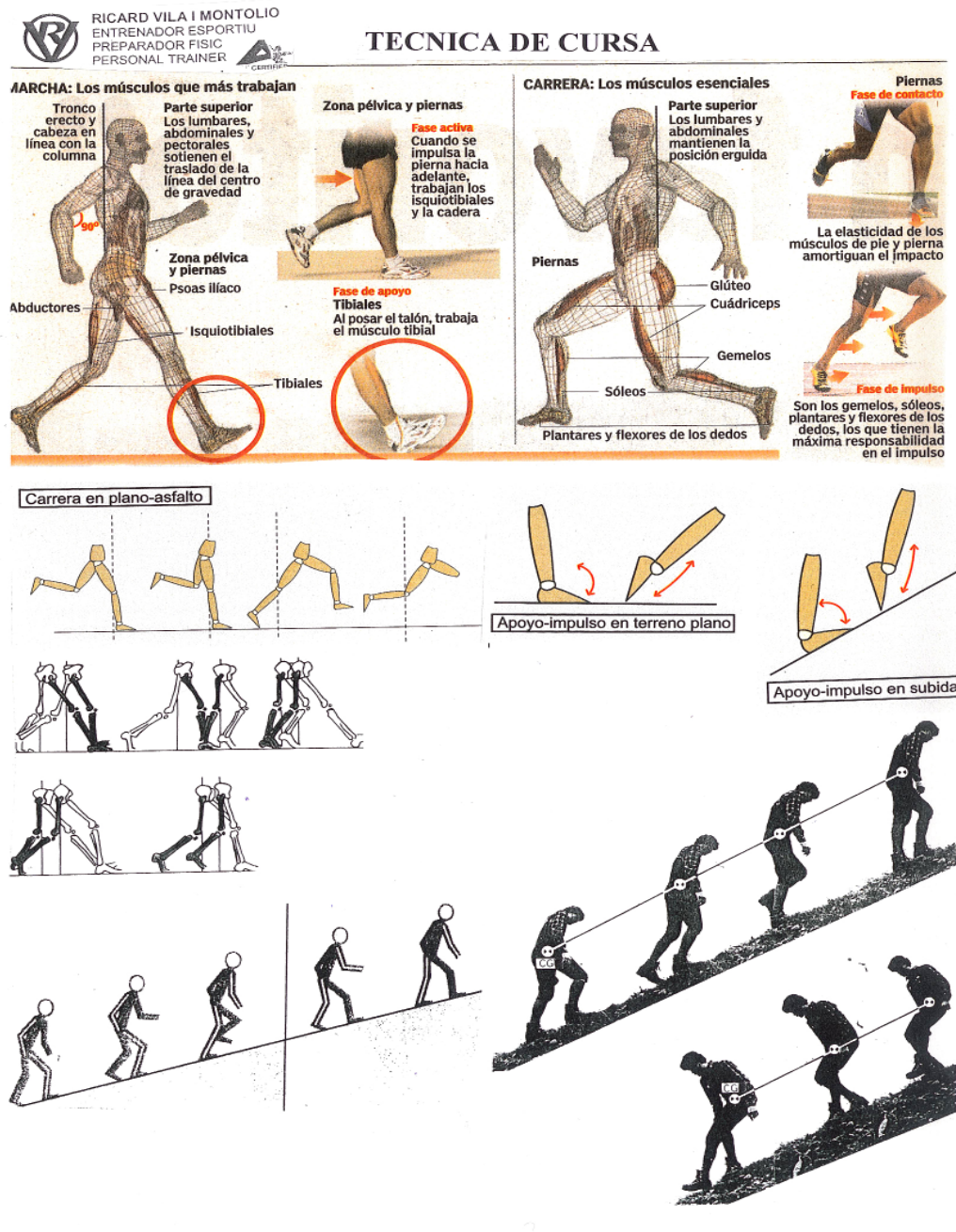
RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER

FITNESS

TECNICA DE CURSA

	Contacto	Apoyo	Impulso	Vuelo
Subida superior al 18%. Caminar				
Subida. Correr				
Plano. Correr				
Descenso terreno fàcil. Correr				
Descenso tècnico. Correr				

Dibuixos comparatius sobre la marxa -caminar ràpid i carrera en pla. Posició del Centre de Gravetat (CG) el treball de turmell i la pelvis.



DOC. N° 11: CAMPUS V'ERTICRUNNERS**ENTRENAMENT N°9****CAMPUS D'ENTRENAMENT EN ALÇADA, CERDANYA, 28-29-5-2011****OBJECTIUS :**

Entrenament de pujades feta amb series (amb i sense pals).

Tècnica de baixada per diferents terrenys (pràctica –filmació –visualització de la filmació i xerrada tècnica).

Circuits de força -resistència en alçada més carrera progressiva.

CACO -Marxa de reconeixement d'una cursa. Preparació de la cursa Killian's Classic.

DISSABTE MATÍ:**1er. ENTRENO. LLOC, TOSSA D'ALP**

1. Un escalfament de 20'

2. Series de pujada a temps i pausa a la Tossa d'alp per les pistes de La Molina sortint del pàrking del telecadira.

Series de 3x4'+3x5'+3x6' p1'-2' (pausa de 1'-2' parats) amb uns 1000mts de desnivell.

Efectuat amb la tècnica CACO (caminar -córrer) amb pals o sense.

Entrenament típic de treball anaeròbic -muscular i també en la zona de transició aeròbic -anaeròbic.

El mecanisme és després de l'escalfament efectuem una sèrie de 4' a ritme fort R4-R5 amb carrera o CACO i parem, quiets, per recuperar 1'-2' i així successivament fins a completar tota la pujada fins al cim..

Breu parada al cim i baixada ràpida i treballant la tècnica en les diferents superfícies. Filmem la baixada per analitzar per la tarda un per un i corregir .

Varem utilitzar el sistema de series en piràmide progressiva de cada cop més temps de duració i al mateix ritme i pausa per fer el treball més “dur” i de resistència anaeròbica, un aspecte important a entrenar en aquesta època.

Anteriorment ja s'han fet altres entrenaments que comporten una progressió. Exemple:

10x500mts p2' a R5 en carrera

8x600mts p3' en carrera

12x4' p1' a R4-R5-Caco

10x5' p1' a R4-R5 en Caco

8x6' p2' a R4-R5 en Caco

Les pujades és un treball altament específic i que millora:

La tècnica

La força -resistència general

La força -resistència específica del tren inferior (amb pals el tren superior)

Treball anaeròbic -làctic que ajuda a suportar la concentració de lactat que limita la nostra velocitat.

Acostuma el cos al “tempo” i sensacions de la competició.

DISSABTE TARDA: 2on ENTRENO.LLOC, GUILS DE Cerdanya.

- 1.Escalfament
- 2.Treballs de circuits de força -resistència
- A -Circuit de Oregon
- B -Circuits d'exercicis a temps -pausa
- 3.Treball de Carrera progressiva en alçada

A. EL CIRCUIT DE OREGON

CIRCUIT DE OREGON

El circuito de oregon
 Este circuito se debe a Oliveira, entrenador de la Universidad de Oregon y que yo he adaptado.
 Sobre un circuito de 1000m en terreno plano y de hierba se efectúan 9 ejercicios, con 15 repeticiones, alternando pierna-tronco-abdominal y movilidad con una carrera en progresión de 100m entre ejercicios.
 Al finalizar el ejercicio nº 9 y sin parar una serie de 1000 a ritmo de Umbral anaeróbico. En una sesión podemos hacer 3 circuitos con 5' de pausa. Trabajo duro en el que combinamos la resistencia (umbral anaeróbico) y la fuerza.

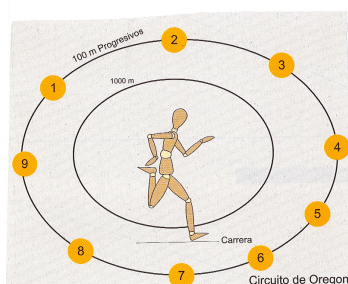


Tabla 4 Ejercicios del Circuito de Oregon

 1. Cambio de pierna alternada	 2. Planchas	 3. Abdominales torsion
 4. Movilidad	 5. 1/2 sentadilla con auto	 6. Tríceps
 7. Calfas	 8. Movilidad	 9. Skipping alto de talones

Circuit típic per aquesta època de l'any en el que es combina el treball de força -resistència amb exercicis repetits i variats (cama –braç –abdominal -mobilitat) amb trams de carrera progressiva i finalitzant amb una sèrie de 1000mts en pla o lleuger cros a ritme R5 (llindar anaeròbic).

El ritme dels exercicis (15 repeticions) ha de ser al 80% igual que les rectes de 100mts. El ritme del 1000 amb exercicis no ha de superar el llindar -anaeròbic ni tampoc el segon 1000 llis. En conjunt és un treball per a fer al llindar -anaeròbic repetint 2-3 circuits per als molt entrenats.

B. CIRCUITS DE FORÇA -RESISTÈNCIA A TEMPS



RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER

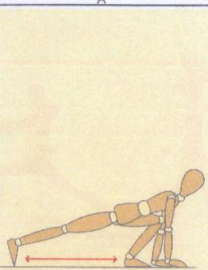
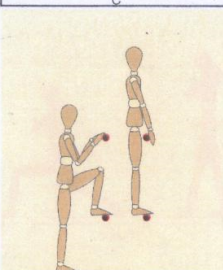
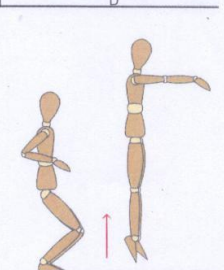
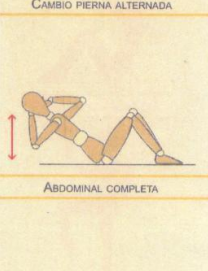
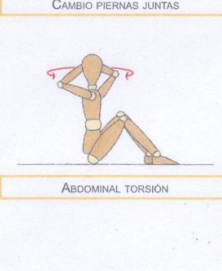
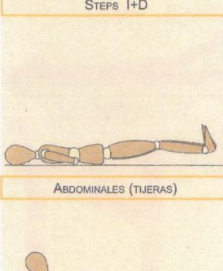
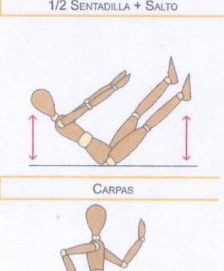
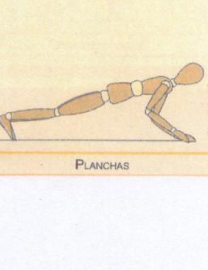
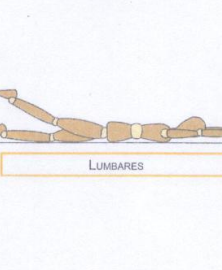
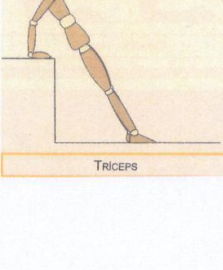
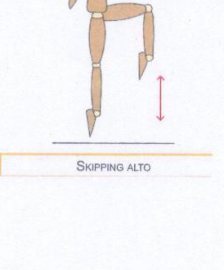
ACE CERTIFIED

NOM:

ESPORT:

DATA:

Nº

A	B	C	D
			
CAMBIO PIERNA ALTERNADA	CAMBIO PIERNAS JUNTAS	STEPS I+D	1/2 SENTADILLA + SALTO
			
ABDOMINAL COMPLETA	ABDOMINAL TORSIÓN	ABDOMINALES (TIJERAS)	CARPAS
			
PLANCHAS	LUMBARES	TRICEPS	SKIPPING ALTO

Circuits típics també per aquesta època de l'any, tenint això si una base de força, per millorar el treball del llindar, i una mica més anaeròbic.

Podem fer 2-3 circuits de 12-15 exercicis variats fets al 80% d'intensitat amb 30" de treball i 30" de pausa. Entre cada circuit 5' de pausa.

Carrera progressiva de R1-R3-R1 el alçada:

Al finalitzar els circuits és molt recomanable fer una tirada de carrera progressiva en perfil tobogans per fer "transferència" de la força al nostre gest específic: córrer. Feta aquí en alçada i després de la força es torna un entrenament més dur i "específic" que donarà molta resistència muscular al cos, però que necessita també després d'una bona recuperació.

DIUMENGE MATÍ:

3er ENTRENO. LLOC, BULLOSES -LA CALME (recorregut cursa Killian'S Classic de 25-45km)

Varem fer un entrenament de Running –Caco -Marxa ràpida amb diferent material segons cadascú (pals – ronyonera -motxilla de competició). Grups de diferents nivells i ritmes sobre un temps de 2h-3h.

Es va plantejar com un entrenament típic de CACO -Volum i reconeixement de la cursa.

La progressió lògica a seguir des del principi de temporada seria:

1-Excursio-Caminar amb el planell -GPS i coneixement d'un itinerari nou.

2-Entrenament de CACO –Volum (vol dir llarg) sobre l'itinerari de la cursa.

3-Entrenament de Caco –Qualitat (vol dir més curt i intens) sobre el recorregut de la cursa.

Amb aquest treball hem de provar:

El material (roba –calçat -motxilla) que farem servir el dia de la compe.

Els avituallament i productes, tan sòlid com líquid que farem servir.

El treball previ al Caco -Qualitat de mentalització i enfocament del ritme i estratègia de cursa.

Finalitzem totes les sessions amb una tanda de 10-15' d'estiraments.

DOC. N° 12: ENTRENAMENT DE PUJADES I CACO-QUALITAT

PORT DEL COMTE. ENTRENAMENT N°10, 19-6-2011

OBJECTIUS :

Entrenament molt específic amb la combinació de tres sistemes d'entrenament integrats.

CIRCUIT:

Pàrking Port del Comte- Querol –Bòfia –Piló dels quatre Batlles – Tossal d'Estivella -Tossa Pelada.

És un entrenament molt exigent i que en aquesta època de la temporada posa molt en forma si tenim una bona base de forma i els dies previs s'ha fet un entrenament de preparació.

Amb tècnica de CACO sense pals i amb la ronyonera i bidó o motxilla de competició.

1-Pujada de 400mts de desnivell.

Series de 4' a R4-R5 i p1'(1 minut parat) en CACO.

2-Baixada tècnica.

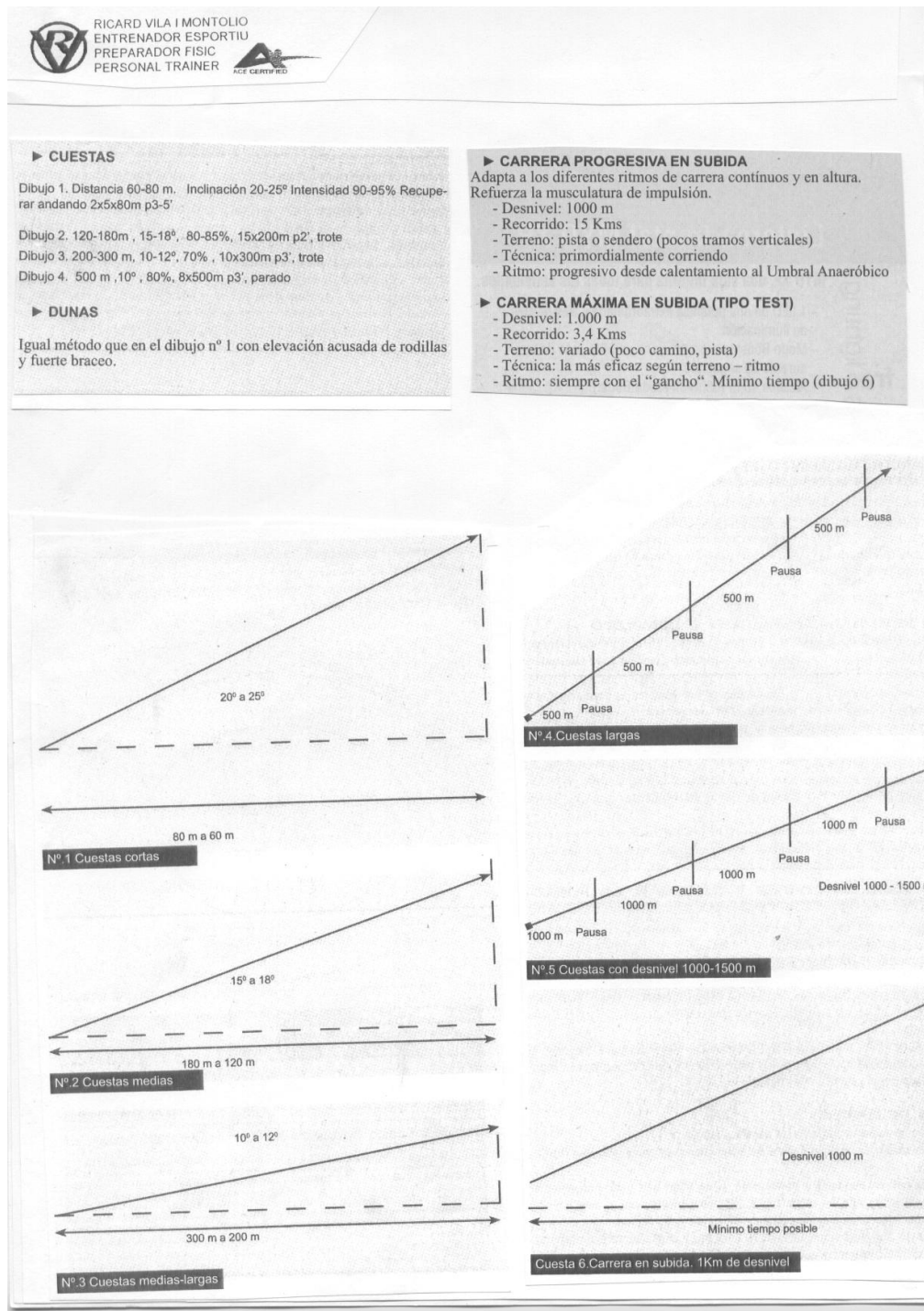
3-Pujada de 250mts de desnivell .

Pujada en Caco sistema continu sense parades.

4.Caco de qualitat a ritme fort o pròxim a la competició de 2h màxim.

La combinació dels diferents sistemes crea moltes adaptacions i modificacions fisiològiques o el que és igual i entenem tots"entrena específicament".

Taula de diferents sistemes de pujades i la seva progressió:



Aquets tipus d'entrenament requereix d'una bona base i també progressió en l'entrenament de pujades per poder treure el màxim de prestacions i rendiment. És un entrenament dur i patidor en el que posem en marxa molts sistemes energètics i musculars, però tant posa molt en forma com deixa "tocadet" pel que hem de fer una bona recuperació, sinó aleshores la càrrega seria no per sumar sinó negativa.

Treballem:

Força -resistència General i Específica

Tècnica de pujada i baixada

Ritme de cursa i ritme alt amb diferents tècniques durant 2h -2h30

Ritmes més elevats de la cursa

Alimentació i avituallament autònoms.

Al finalitzar totes les sessions una tanda de 15' d'estiraments i si podem un bon bany d'aigua freda a les cames per baixar la inflamació, hidratació i recuperació alimentària amb un bon dinar.

DOC. N° 13 : BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA GENERAL ENTRENAMENT-FISIOLOGIA

- - Anderson, Bob.(1984) *Stretching*.Ed.Shelter Publications INC, California.
- - Gardfiel, Ch.A. (1987) *Rendiment màxim*,Ed.Martínez-Roca, Barcelona.
- - Grosser, Bruggermann, Zintl. (1991) *Alt rendiment esportiu*.Ed.Martínez-Roca.
- - Grosser, Hermann, Tusker, Zintl (1991) *El moviment esportiu*.Ed.Martínez-Roca
- - Fucci, S.Benigni, M.(1998) *Biomecànica de l'aparell aplicada al condicionament Muscular*.Ed.Doyma, Barcelona.
- - Mateev, L.(1983) *Fundaments de l' entrenament esportiu*.Ed.Raduga, Moscó.
- - Platonou, V;Bulatova, M. (1998) *Entrenament en condicions extremes*.Ed.Paidotribo.
- - Tous, J.(1999) *Noves tendències en força i musculació*.Ed.Ergo.
- Verdugo, M.G;Leibar, X.(1997) *Entrenament de la resistència*.Ed.Gymnos.
- - Botella de maglia, Javier, *mal de altura*,Ed.Desnivel.
- - Armstrong, Lawrence,E. *Rendiment en ambients extrems*.Ed.Desnivel.
- - *Rendiment esportiu en altitud*, CSD nº 26.
- - *Guía movimientos de musculación*, F.Delavier, Ed.Paidotribo
- - *Anatomia estiramientos*, A.G.Nelson / J.Kokkonen, Ed.Tutor

BIBLIOGRAFIA RICARD VILA ENTRENAMENT MUNTANYA

- - Vila, Ricard *Preparació física i entrenament* (apartat llibre Gel Vertical, Joan Quintana) Ed.Pleniluni.
- - Vila, Ricard *Entrenament per a l'escalada* (apartat llibre Roca Vertical, Alfons Valls) Ed.Pleniluni
- - Vila, Ricard *Apunts cursos sobre preparació física per a esports de muntanya*.ECAM.FEEC.1985 a 2006
- - Vila, Ricard *Apunts cursos tècnic esports*.Esquí – alpinisme 2º nivell Benasque 2000-2006.Escola Píca 2004-2005.Alpinisme alt nivell – expedicions 3º nivell Benasque 2006.Guia – acompanyant mitja muntanya , entrenament 2º nivell Benasque 2001.
- - Vila, Ricard *Quaderns tècnics Barrabes*.Entrenament esquí de travessa nº 18.Entrenament per a les curses de muntanya nº 20.Aspectes psicològics per al rendiment en muntanya nº 21 (amb Grace Puertas i Ander Chamarro).
- - Vila, Ricard *Revista Outdoor nº2*, Entrenament curses de muntanya.
- - Vila, Ricard *Planificació de l'entrenament en les curses de muntanya*.Seminari activitats FEDME.Benasque 2000.



BLOG VERTICRUNNERS

- Planificació entrenament d'ultramarató. Ultra Trail del Montblanc (UTMB)
(per Ricard Vila).
- Entrenament curses pel desert (Ricard Vila).

BLOG TRAIL-RUNNER

- Tres cims de Collserola. Entrenament curses de muntanya. Ricard Vila.
- Consells d'entrenament per al cros de Muntanya de Can Caralleu. Ricard Vila.
- Entrenamiento carreras de montaña, por Ricard Vila.
- Preparar-se per als esports de muntanya. Ricard Vila.

YOUTUBE – VIDEOS

- Preparació física – entrenament per a muntanya, alpinisme, expedicions i curses de muntanya i fons.
- Ricard Vila Vèticrunners, Entrenament Sant Pere Pescador.
- Ricard Vila BTV. Vídeo entrenament de muntanya.
- Ricard Vila 30 anys d'entrenament. Entrenament d'atletisme.
- Ricard Vila entrenador de l'expedició Esplugues a l'Everest.
- Preparació física – entrenament per a muntanya, alpinisme, expedicions i curses de muntanya i fons.
- Ricard Vila BTV. Entrevista a Ricard Vila sobre la preparació física de curses de fons.



- Ricard Vila entrenador de Joan Planas a les 24h de motociclisme de Montmeló.
- Ricard Vila a BTV – 2. Entrevista a Ricard Vila a BTV sobre la preparació física en activitats de neu.
- Ricard Vila. Vèticrunners. Entrenament Bosc de Can Déu, fons i muntanya.
- Ricard Vila. Entrenament expedicions. Xavi Arias al Cho Oyu 8201m en solitari i 23h.

CURS ENTRENAMENT VÈTICRUNNERS

- Curs d'entrenament curses de muntanya i ultramaratons.
- Planificació de la temporada 2010-2011
-Raport tècnic sobre els entrenaments + fotos + gràfics de sessions sobre els diferents entrenaments i la seva progressió.