

PROGRAMES DE TEMPORADA ORIENTATIUS CÀRREGUES I RITMES D'ENTRENAMENT ORIENTATIUS PER A CURSES DE MUNTANYA I ULTRATRAILS

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	1h Carrera R1-R2 pla	Escalfar circuits 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-correr) 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 General 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" paua 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

SETMANA TIPUS
EXCURSIONISME - TRESK

DIA	MES 9-12	MES 1-4	MES 5-8
Dilluns	DT Recuperar	DT Recuperar	DT Recuperar
Dimarts	Exercicis compensatoris Carrera/BTT/Elíptica Progressiu	Exercicis compensatoris (abdominal-lumbar-tronc) Carrera/bici/elíptica	Força general Ex.compensatoris Carrera/bici/elíptica
Dimecres	Carrera contínua Caco muntanya tobogans	Canvis de ritme 2-2 / 2-3	Carrera en pujada Caco muntanya
Dijous	Força general	BTT - Fondo Tobogans	BTT - Fondo
Divendres	DT	DT	DT
Dissabte	BTT - fondo - volum 2 colls-2cims	Raquetes/esquí muntanya volum-desnivell	Excursió/caminar pals-motxilla volum-desnivell
Diumenge	Excursió/caminar pals-motxilla volum-desnivell	Raquetes/esquí muntanya alpinisme	Travessa 2-3 dies alçada-desnivell



SETMANA TIPUS
MULTIACTIVITAT MUNTANYA

DIA	10/11/2012	1/2/3/4	05/06/2007
Dilluns	Regenerar ----- Cc + PFG + interval circuits 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-rocodrom	Circuits F/R específics-analítics Transfer tronc-boulder-rocodrom	Força específica (segons especialitat) Boulder-rocodrom
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

EXEMPLE CÀRREGUES ENTRENAMENT

CURSES MUNTANYA - ULTRATRAIL

EPOCA FONAMENTAL

DETALLS	UTM	MARATÓ	1/2 MARATÓ	PROVA	TIRADA RECUPERACIÓ	TIRADA MITJA	TIRADA LLARGA	FRACCIONAT	PUJADA	FORÇA
					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'	
					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'	Ex.compensatoris Força nº 0 Força isomètrica Exercicis turmells
					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'	Tècnica cursa Skippings



RITMES ENTRENAMENT

CURSES MUNTANYA – ULTRAMARATONS

% ritme en pla / circuits amb tobogan +5% apx. / baixa muntanya +10% apx.

R0	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	
100%				Llindar		Llindar	
VAM			aeròbic			anaeròbic	
TEST							
<u>temp</u>							
<u>pols</u>	valors →						
	Escalfar						
	Recuperació						
		↔					
	carrera lenta	↔	carrera mig	↔	carrera ràpida		
	↔						
	carrera progressiva				+ final fort		
		↔					
	fartlek volum						
		↔					
		carrera qualitat					
	↔						
	excursió-marxa-caminar						
		↔					
		caco (caminar – córrer)					
			↔				
			series llargues				
				↔			
				interval - training			
					↔		
					series pujada		
						↔	
						carrera en pujada	