



ENTRENAMENT CURSES DE MUNTANYA

RICARD VILA I MONTOLIO

ENTRENAMENT CURSES DE MUNTANYA

PROGRAMACIÓ DE LA TEMPORADA

<u>MESOS</u>	<u>PERIODES</u>	<u>CARACTERISTIQUES</u>	<u>TEST-COMPETICIO</u>
SETEMBRE	TRANSICIO	-DESCANS TOTAL -DESCANS ACTIU	- NO
OCTUBRE NOVEMBRE DESEMBRE GENER	FONAMENTAL BASIC	-BASE PREPARACIO FISICA GENERAL -ENTRENAMENT EN NEU -ACUMULAR KMS (VOLUM) -CARREGA GENERAL -ADQUISICIO HABITS	-NO COMPETIR -PRIMER TEST LABORATORI / PREPARACIO FISICA + RESISTENCIA A PISTA (LLINDAR ANAEROBIC) -3 COMPETICIONS CROS -RAQUETES – CARRERA NEU
FEBRER MARÇ ABRIL	FONAMENTAL INTENSIU	-BASE PREPARACIO FISICA ESPECIFICA -ACUMULAR KMS (VOLUM MAXIM) -ENTRENOS DOBLES (MATI – TARDA) -CARREGA GENERAL-ESPECIFICA -PREPARACIO FISICA GENERAL DE MANTENIMENT -COMPETICIONS TEST PER A CONTROL DE LA FORMA	-1 COMPETICIO CROS -2 COMPETICIONS ASFALT (10 KM – ½ MARATO) -1 COMPETICIO MITJA MUNTANYA (½ MARATO) -SEGON TEST
MAIG JUNY	ESPECIFIC	-TRANSFORMAR QUANTITAT-QUALITAT -DECREIX VOLUM -PREPARACIO FISICA GENERAL DE MANTENIMENT -CARREGA ESPECIFICA -ENTRENAMENT TECNIC A LA MUNTANYA	-2 COMPETICIONS BAIXA/MITJA MUNTANYA (½ MARATO – MARATO) -1 COMPETICIO ALTA MUNTANYA (½ MARATO) -1 COMPETICIO KM VERTICAL -TERCER TEST
JULIOL AGOST SETEMBRE	COMPETICIO	-ESTAT FORMA OPTIM -TRANSFORMAR ENTRENAMENT EN RESULTATS -CARREGA ESPECIFICA -PREPARACIO FISICA GENERAL DE MANTENIMENT -RECUPERAR ESFORÇOS -ENTRENAMENT PER AFINAR	- 2-3 COMPETICIONS MARATO ALTA MUNTANYA - 1 COMPETICIO ½ MARATO ALTA MUNTANYA - 1-2 COMPETICIONS KM VERTICAL -NO ES FAN TESTS (SI ES POSSIBLE CONTROL LACTAT EN COMPETICIO)



RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FÍSIC
PERSONAL TRAINER



Mòbil 607 44 44 73

ENTRENAMENT ÈPOCA FONAMENTAL - CURSES MUNTANYA

PROVA	TIRADA RECUPERACIÓ	TIRADA MITJA	TIRADA LLARGA	FRACCIONAT	PUJADA	FORÇA	TEST
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'		
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) Series llargues 4x10' p4' R4 5x8 p3' R4	10x300 p3' 15x200 p2'	Ex.compensatoris Força nº 0 Força isomètrica Exercicis turmells ----- Tècnica cursa Skippings ----- Força general natural 80% màquines 80% barres halteres ----- Circuit natural Circuit Oregon Circuit 50 / 50	Test cooper test de conconi 10km 1/2 maratón ----- Prova esforç + lactats Analítica ----- Proves de força General 80% Força de Màquines ----- Inici de cicle 1er test Fi de cicle 2on test
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 %		

ENTRENAMENT ÈPOCA ESPECÍFICA – COMPETICIÓ (JUNY – JULIOL – AGOST – SETEMBRE)

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' p1' 1000m desnivell ----- Continu max.1000m 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

ENTRENAMENT CURSES DE MUNTANYA (PROGRAMACIÓ)

EXEMPLE : MODEL D'ENTRENAMENT SETMANAL D'UN ESPORTISTA D' ÈLIT
PERIODE : FINAL FONAMENTAL INTENSIU

DILLUNS		DESCANS TOTAL
DIMARTS	M	8 Km Pla R1 + R2 STRETCHING
	T	3 Km R0 + Exercicis Compensatoris + Força natural específica x 3 1 transferència, força (escales – arrossegar) 15 Km Carrera progressiva Tobogans R1 + R3 + STRETCHING
DIMECRES	M	DESCANS TOTAL
	T	5 Km R0 + Progressius 100 mts 15 X 1 Km Circuit Cros pausa 1' Intensitat R5 + STRETCHING
DIJOUS	M	8 Km Pla R1 + R2 + STRETCHING
	T	15 Km Carrera progressiva Tobogans R1-R4-R1 + STRETCHING
DIVENDRES	M	DESCANS TOTAL
	T	3 Km R0 3 circuits Oregon (1000 mts) pausa 5' + 1 transferència, força (escales – arrossegar) 8 Km Carrera progressiva en cuesta R1-R3
DISSABTE	M	18 Km tobogans R1-R3-R1 (en alçada) + STRETCHING
	T	5 Km R0 + Progressius 100 mts 8 x 500 mts pujades pausa 3' Intensitat 80% Pendent 10º
DIUMENGE	M	30 Km Muntanya 2000 mts de desnivell / neu / parts tècniques / baixades (2 cims)
	T	Fartlek - CACO R2-R4 (Máx.R5) Alta Muntanya DESCANS TOTAL

KMS TOTAL : 150 Aprox.



RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FÍSIC
PERSONAL TRAINER



Mòbil 607 44 44 73

ENTRENAMENT CURSES DE MUNTANYA PROGRAMACIÓ

Una setmana d'entrenament específic de Teresa Roca per preparar la mitja marató de Canazei, Dolomitas, 1999.

Dilluns

6km en pla a ritme lent + estiraments

Dimarts

Escalfament + força específica i exercicis compensatoris

10km de carrera progressiva tobogans

Dimecres

15km de carrera en pla amb lleugers tobogans en progressió + estiraments

Dijous

Escalfament i series llargues a 1500mts

3 x 3km a ritme de llindar anaeròbic amb p3'

Divendres

Escalfament + força resistència en circuit (2 circuits de 30'' de treball i 30'' de pausa en 12 exercicis variats)

10km de carrera en tobogans

Dissabte

1h30' de muntanya en fartlek (canvis de ritme) i caco (caminar córrer) a 1500mts sense forçar

Diumenge

3h30' de muntanya i caco a ritme màxim amb un desnivell total de 2500m

Entrenament específic de Teresa Roca, tres setmanes abans de la Kima, agost 1999.

Dilluns

Matí: 6km a ritme suau + estiraments

Tarda: 12km muntanya amb canvis de ritme llargs (4')

Dimarts

Matí: 6km en terreny pla a ritme suau + estirar

Tarda: escalfament + força (abdominals-lumbar) + 12km carrera progressiva

Dimecres

Matí: escalfament + series llargues en pujada 5x 1000m amb pausa 3' fins a cota 2000mt a ritme màxim de caco. Baixada ràpida treballant la tècnica.

Tarda: Descans

Dijous

Matí: 6km en carrera suau en pla + estiraments

Tarda: 15km en carrera progressiva en pla i tobogans

Divendres

Descans total

Dissabte

Matí: 3h de caco amb canvis de ritme (2 pujades al Pedraforca des del refugi Estasen pel verdet, amb lleugera trepada final i baixant

per l'enforcadura i tartera + parada al refugi curta (a màxim ritme de carrera)

Tarda: Descans + estiraments

Diumenge

5h de caco amb canvis a diferents ritmes i només forçant a les arribades a colls i cims (cadí)

Una setmana de concentració en alçada. Kiko soler a Cervínia (2000) tres setmanes abans del Campionat del món.

Diumenge

Cros vertical a Bensac: pujada al pic Cerler amb 1300mts de desnivell positiu. Aconsegueix el primer lloc amb 59'22''

Dilluns

Matí: viatge a Cervínia

Tarda: 40' de carrera lenta suau + estiraments

Dimarts

Matí: 3h de caco, 700m de desnivell fins als 4165m del Pic Breithorn

Tarda: escalfament + força (abdominal-lumbar) + 30' de carrera progressiva a 2000m

Dimecres

Matí: escalfament + pujades amb un desnivell positiu de 800m fins a 2800m (6 repeticions x 6' de caco a ritme de llindar anaeròbic)

Tarda: descans total

Dijous

Matí: 3h30' de caco amb 1765m de desnivell acumulats fins als 3400m

Tarda: escalfament + força general + 30' de carrera progressiva a 2000mts

Divendres

Matí: escalfament + series llargues a 2600m (5 x 8' de carrera amb pausa 2' a ritme de llindar anaeròbic)

Tarda: Descans total

Dissabte

Matí: 3h de caco amb 1465m de desnivell acumulat fins als 4165m del pic Breithorn.

Tarda: 20' de trot suau + estirar

Diumenge

Matí: Igual que dijous al matí



RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FÍSIC
PERSONAL TRAINER



Mòbil 607 44 44 73

ENTRENAMENT CURSES DE MUNTANYA EXEMPLES DE PROGRAMACIÓ

Entrenament Ultra trail Montblanc (UTM) de Txesc Terés. Època fonamental.

Dilluns

Recuperar

Dimarts

Matí: 45' R1-R2 pla

Tarda: Força 2/2 x 2

30' carrera progressiva tobogans

Dimecres

Escalfament + turmells

4 x 10' cros R4 p3'

Dijous

Matí: 45' R1-R2 pla

Tarda: Força 0 x 1 + 30' carrera progressiva

Divendres

Matí: 1h R1-R2 pla

Tarda: 1h30' canvis de ritme cros

2' R2 – 3' R5

Dissabte

Escalfament

15 x 300 p2' 85%

20' de trot

Diumenge

5h de caco volum

Perfil pròxima cursa

Entrenament curses alta muntanya de Bernat Gil. Època específica

Dilluns

Descans total

Dimarts

1h carrera progressiva R1-R3 tobogans

Força 0 + estiraments

Dimecres

Escalfar + tècnica de carrera

15 x 1000 p2' R5 cros

Dijous

Exercicis compensatoris

2 circuits 35" – 25" p6'

Transfer escales

45' canvis de ritme lliure

Divendres

1h30' R1-R2

Dissabte

1 pujada caco 1000-1200 desnivell positiu

Baixada tècnica ràpida

Diumenge

2h caco qualitat

Perfil pròxima cursa

Entrenament curses muntanya, setmana de competició.

Dilluns

Recuperar + estirar

Rodar + estirar

Natació

Dimarts

30' carrera progressiva + final fort

Estiraments

Dimecres

45' canvis de ritme

10' + 30'(2-2)+5'

Dijous

30' rodar R1-R2 progressiu

6x 100 progressius

Divendres

Descans

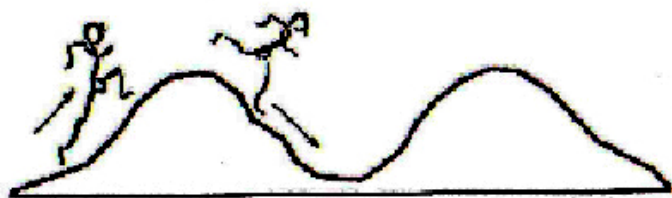
Dissabte

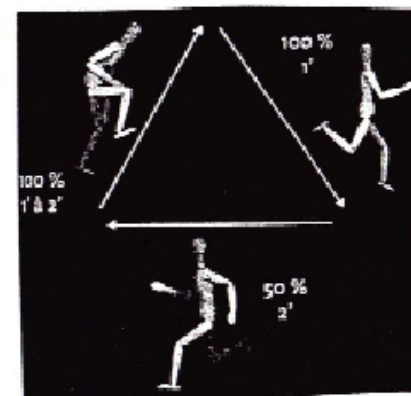
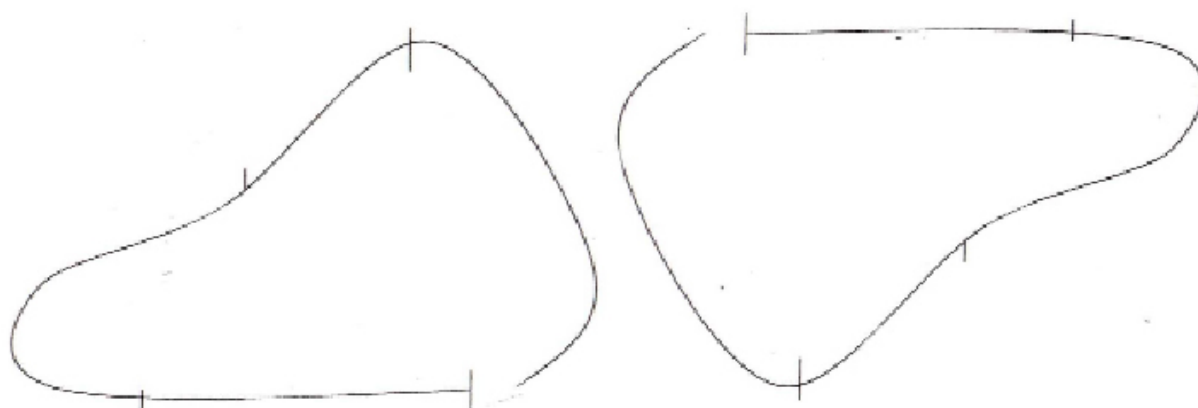
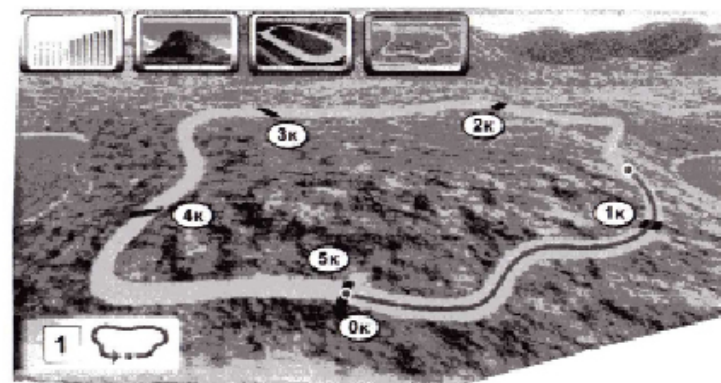
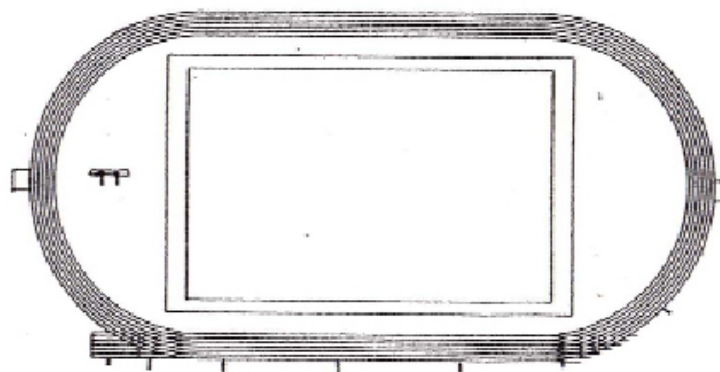
Escalfar + 30' carrera continua + estirar

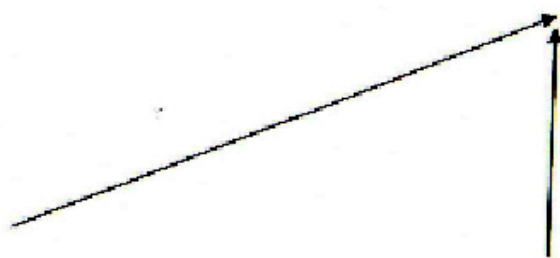
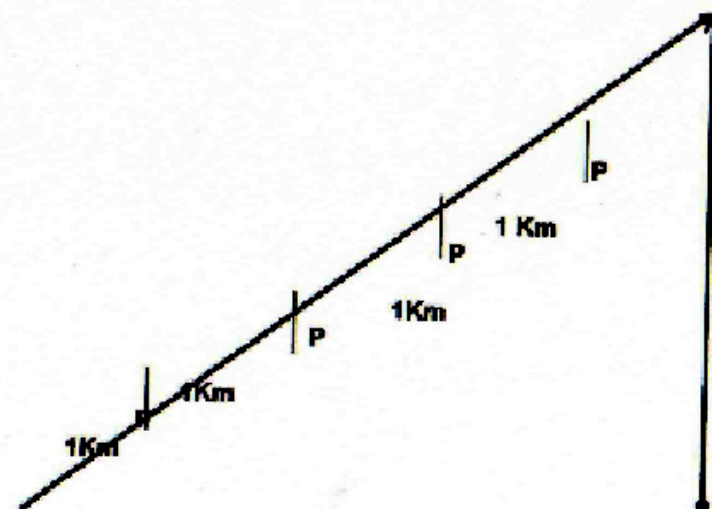
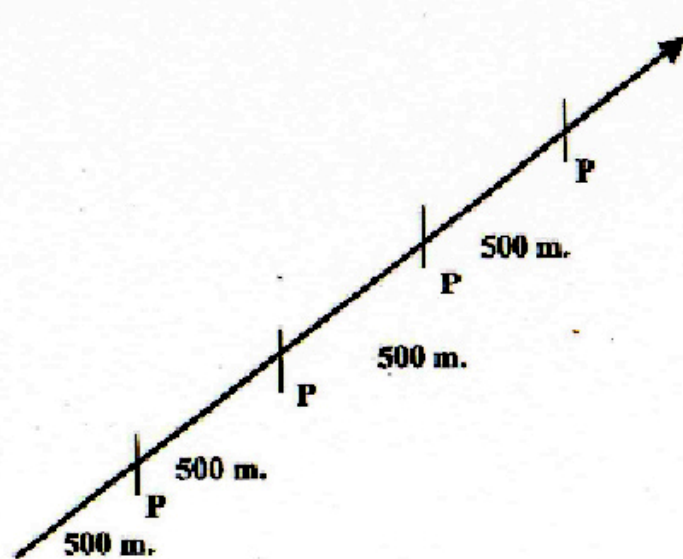
Diumenge

Competició

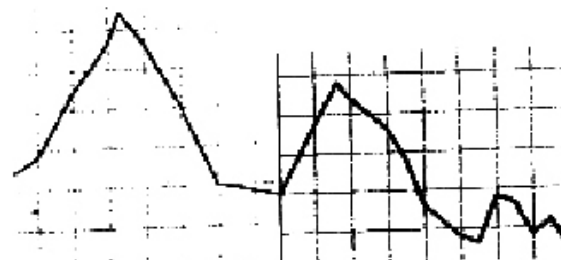
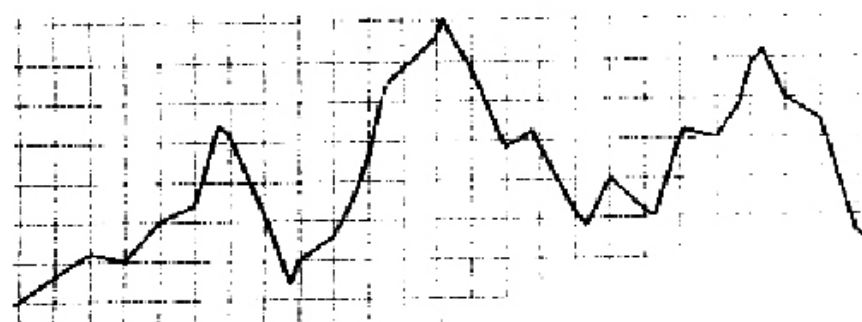
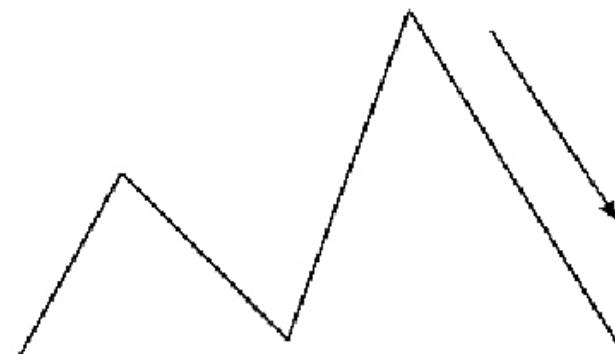
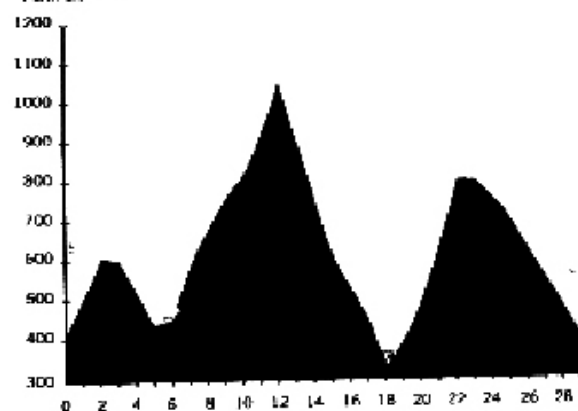
Recuperar







Perfil alimètric



2400
2200
2000
1800
1600
1400
1200

C-8
Cerro de la Cruz
(1700m)

C-2 (Liq.)
Cerro de la Cruz
(1700m)

C-3 (Liq.)
Cerro de la Cruz
(1700m)

C-4 (Liq.)
Cerro de la Cruz
(1700m)

C-5 (Liq.)
Cerro de la Cruz
(1700m)

C-6 (Liq.)
Cerro de la Cruz
(1700m)

C-9 (Liq.)
Cerro de la Cruz
(1700m)

C-7
Cerro de la Cruz
(1700m)

C-1

C-2

C-3

C-4

C-5

C-6

C-7

C-8

C-9

C-10

C-11

C-12

C-13

C-14

C-15

C-16

C-17

C-18

C-19

C-20

C-21



RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FÍSIC
PERSONAL TRAINER



Mòbil 607 44 44 73

FULL ENTRENAMENT

NOM:

ESPORT:

DATA:

Nº:

PROGRAMAT				REALITZAT							
DIA - DATA - HORA	KM T TT	LLOC - TIPUS - SUPERFICIE	RITME - SERIES - POLS - PAUSA - VELOCITAT - % - DESNIVELL				KM T TT	LLOC - TIPUS - SUPERFICIE	RITME - SERIES - POLS - PAUSA - VELOCITAT - % - DESNIVELLS		VALORACIO PERSONAL - SENSACIONS - ENTRENO - COMPETICIO - ALIMENTACIO
DILLUNS											
DIMARTS											
DIMECRES											
DIJOUS											
DIVENDRES											
DISSABTE											
DIUMENGE											
RESUM	KM T HT	SERIES	R0	R3	R6	R6	RESUM: KM TOTAL (SUMAR ESCALFAMENT + RECUP.)			PP MATI DLL:	DJ:
		RK CROS	R1	R4	R7	R7	KM CONTINU	KM SERIE PLA	DESNIVEL	PES DLL:	
		RK MONTE	R2	R5			KM COMPET.	KM SERIE PUJ.	H TOTALS	HORES SON:	



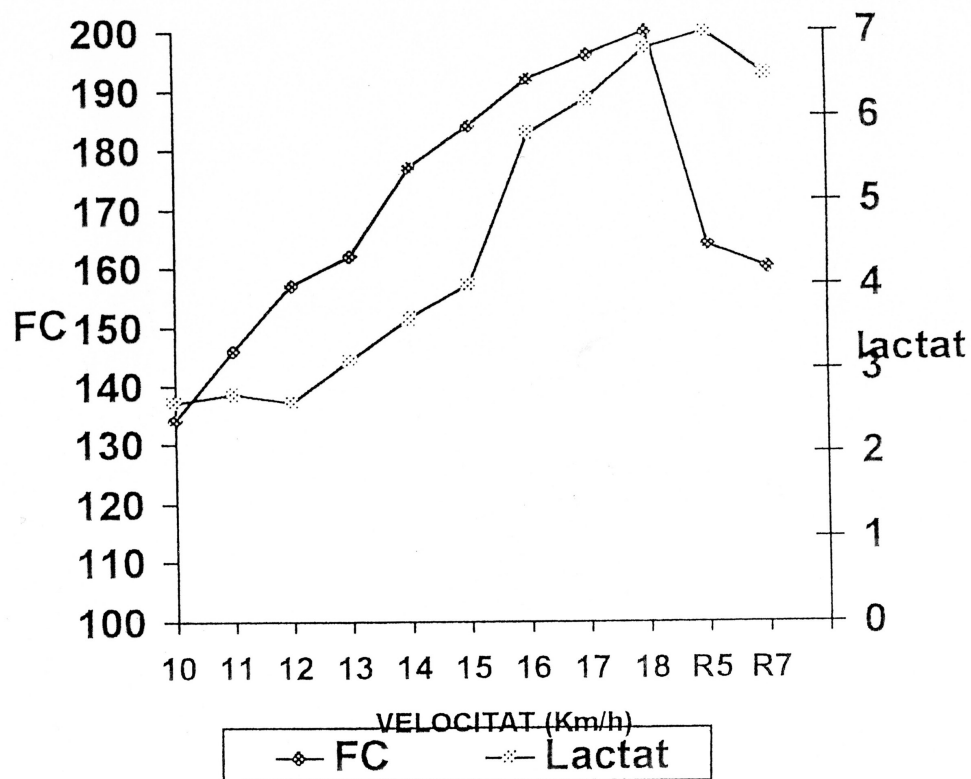
RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER
Mòbil : 607 44 44 73



vèrticrunners

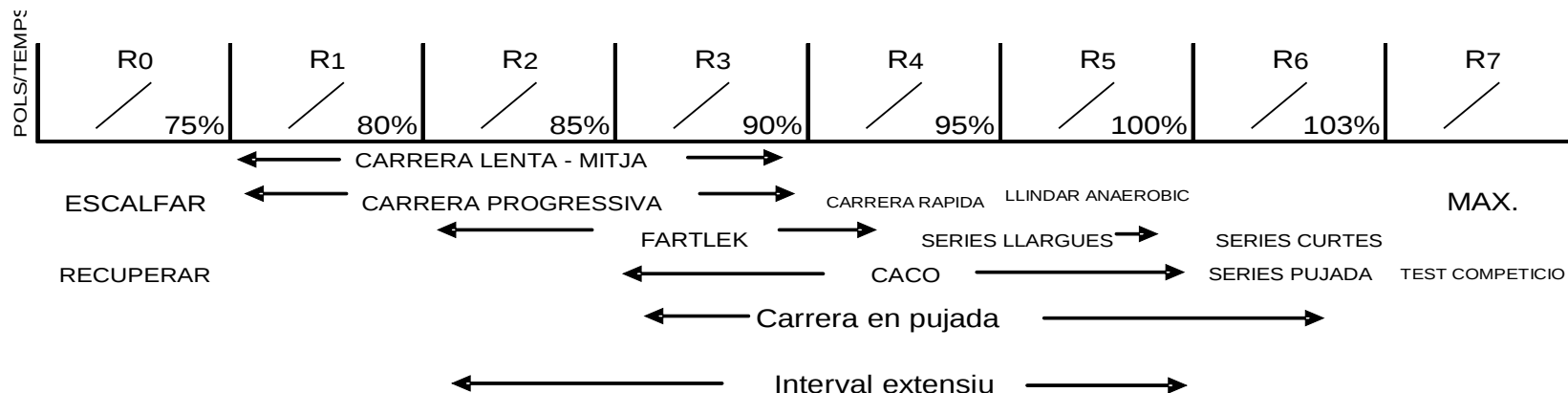
TEST DE VALORACIO FUNCIONAL

- FC MAX. 202
- VEL. MAX.: 18 Km/h
- FC LL.AEROBIC: 145
- VEL. LL.AEROBIC: 12
- FC LL.ANAER: 193
- VEL LL ANAER: 15.6



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

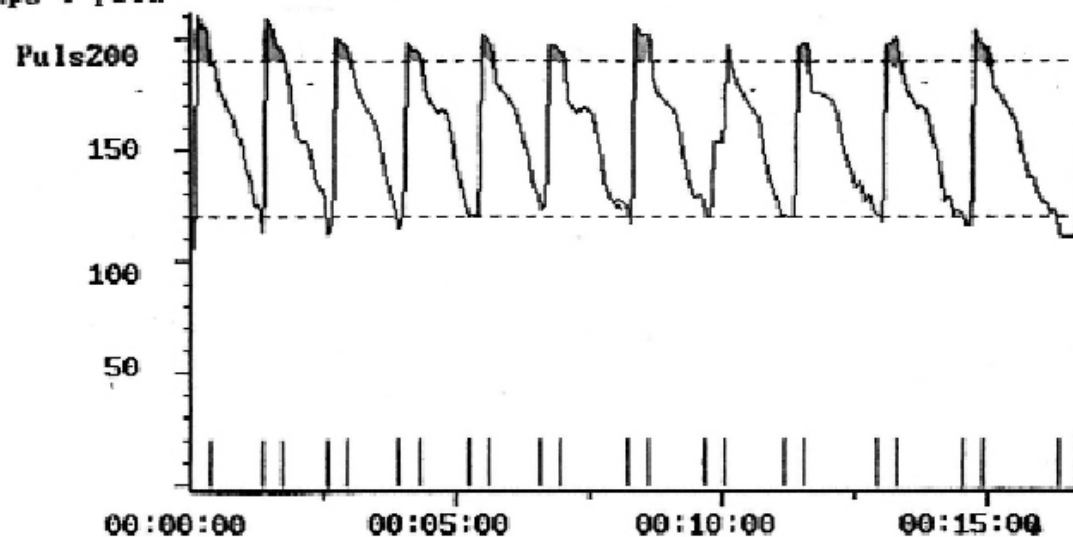
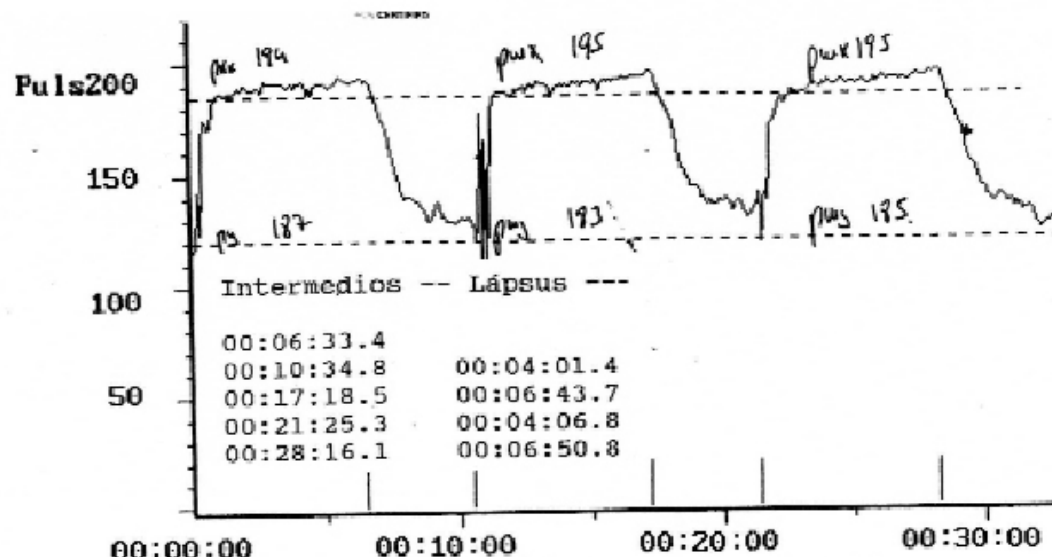
TEMPS/ADAPTACIÓ

Diferència 5% aprox. Pla - cros - tobogans

Diferència 10% aprox. Baixa/mitja muntanya

Diferència ? ? Alta muntanya

Fred/calor

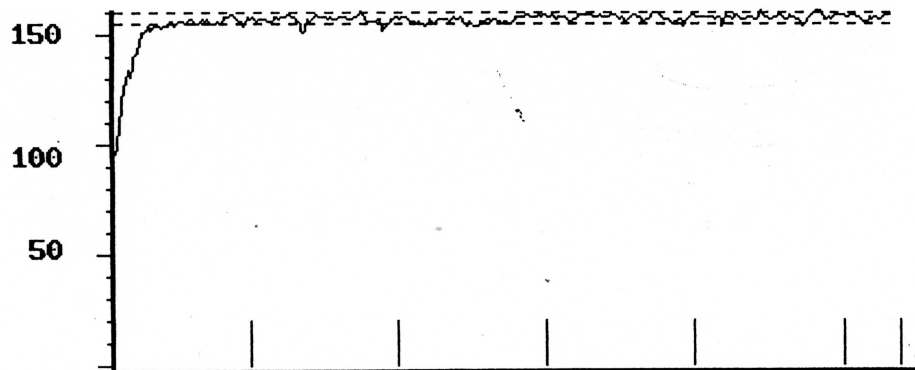




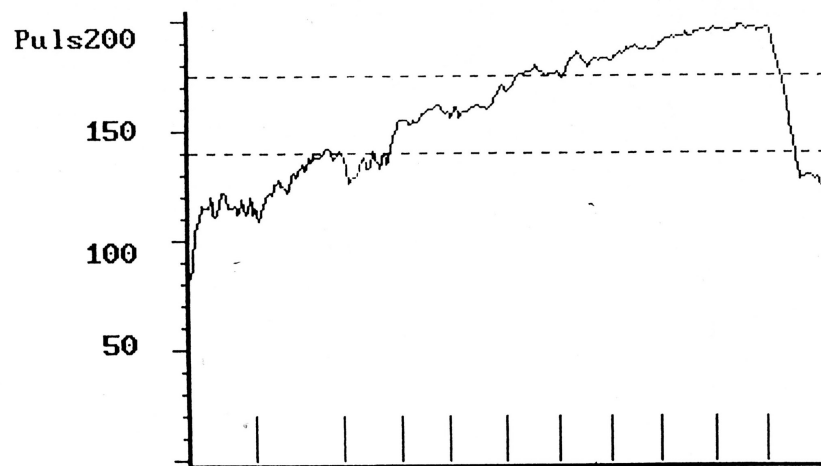
RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER
Mòbil : 607 44 44 73



vèrticrunners



00:00:00 00:10:00 00:20:00 00:30:00
30'cc.3mml-161pmg-6'0-fet 5300-157pmg-5'30 temps mitg
Tiem:00:00:00 Pulso : 96 bpm C:\ \ENTRENOS\B



00:00:00 00:10:00 00:20:00
T.L.B. fet 21'54'' . 4 Conos finals justos.
Tiem:00:00:00 Pulso : 83 bpm C:

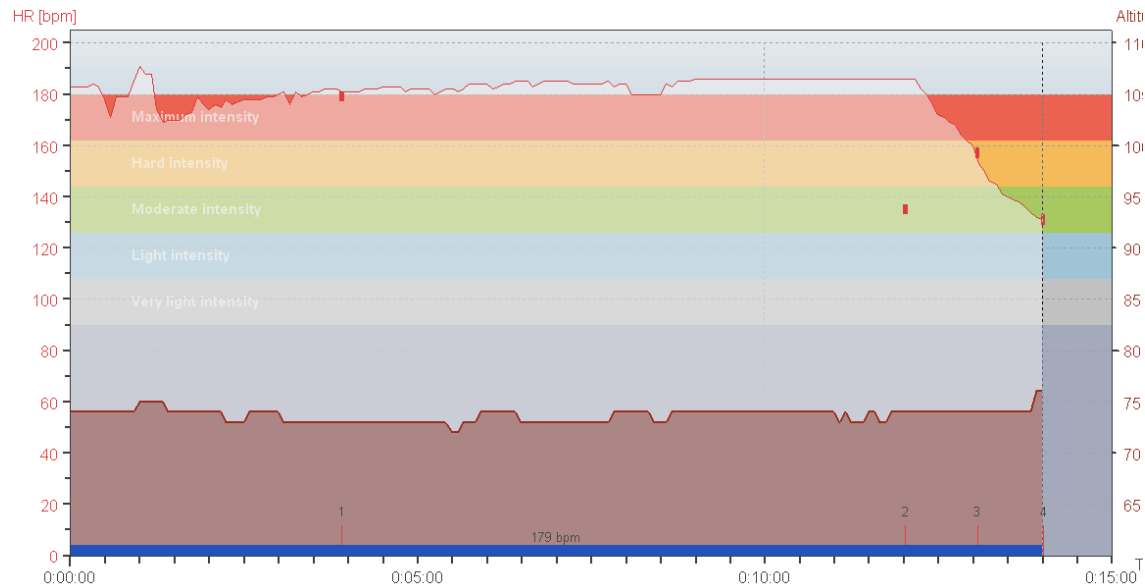
TEST DE COOPER

Oriol Rayo

Pista Can Caralleu 27/11/2008

Temperatura 5°C

La gràfica mostra els ritmes del test de Cooper realitzat el 27/11/2008



Dades a destacar

1er LAP. Distancia 1000 metres. temps 3:55. Pols 179 ppm.

3000 en 11:45 a 186 ppm.

2on LAP. Distancia 3090 metres. temps 12:00 Pols 186.

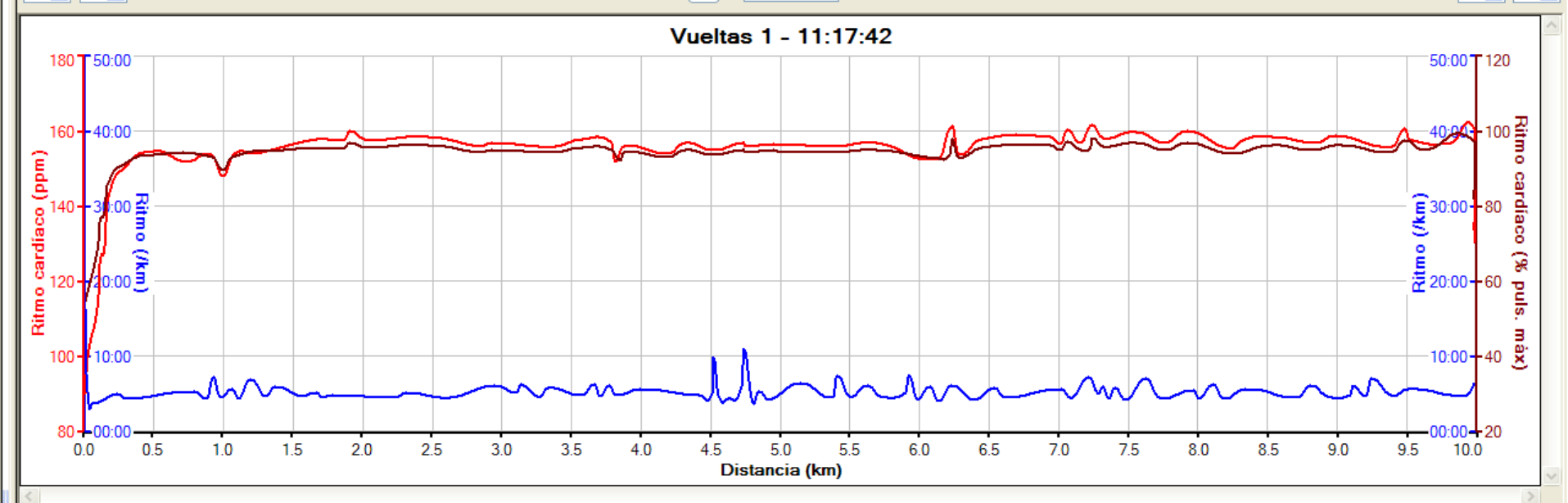
3er LAP. 1 Minut repos. pols 157 ppm.

4rt LAP. 2 Minuts repos. pols 131 ppm.

Pols mitg 184

Nombre	Distancia t...	Tiempo total	Ritmo medio	Vel. media	Vel. máxima	Calorías totales	Ritmo cardíaco me...	Ritmo cardíaco máximo	Ascenso total	Descenso total
Vueltas 1 - 11:17:42	10.00 km	49:55	04:59 /km	12.0 km/h	15.7 km/h	1205 cal	156 ppm	166 ppm	327 m	324 m

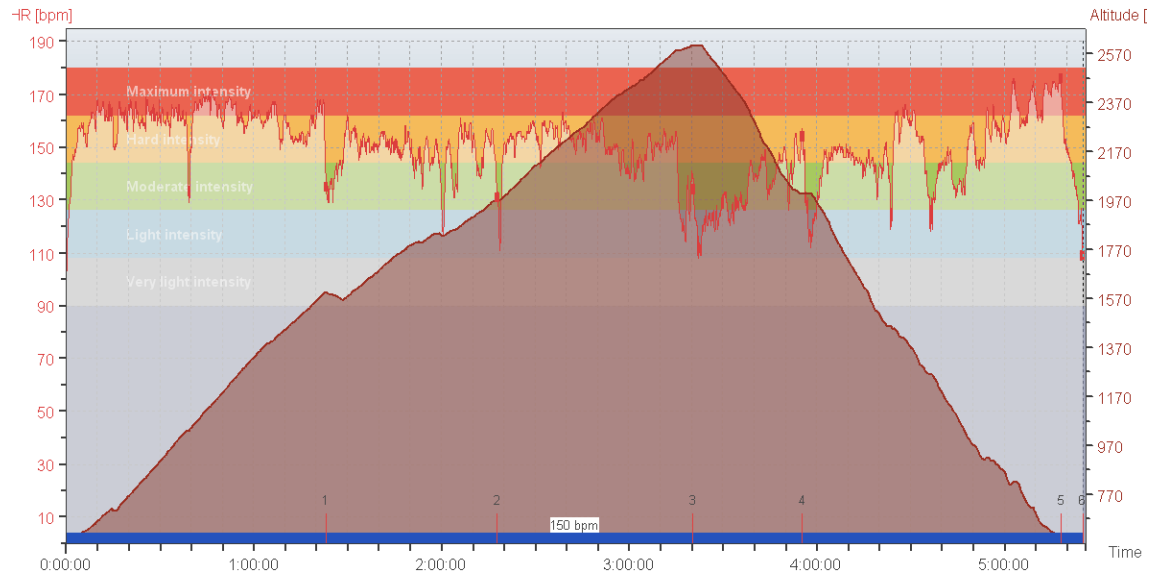
Elemento	
Ritmo cardíaco (tiempo)	3...
Ritmo cardíaco (distancia)	3...
Velocidad (tiempo)	10...
Velocidad (distancia)	10...



Cursa Canigou 2008

Oriol Rayo

Data 03/08/2008



la gràfica mostra el desnivell de la cursa.

Els números son els laps a les zones importants els temps d'aquests son:

1. Refugi Marialles. temps parcial 1:23 total, asc 1017m
2. Cabana Aragó. temps parcial 54:32, asc 415m
3. Cim de Canigou. temps parcial 1:02(inclou el tap que es va formar a la xemeneia), asc 633m
4. Refugi de Cortalets. temps parcial 0:35
5. Meta. temps parcial 1:22



RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER



607 44 44 73

NOM:

ESPORT:

DATA:

Nº

A

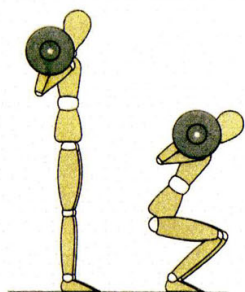
B

C

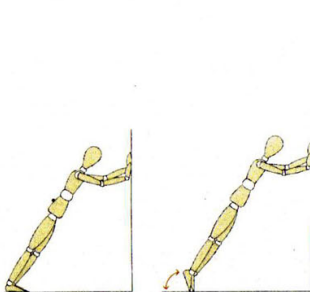
D

E

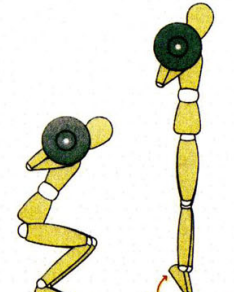
F



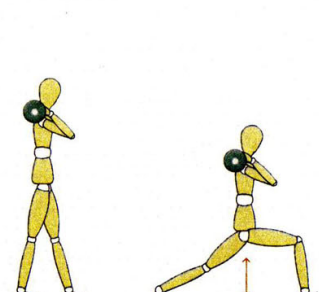
1/2 SENTADILLA



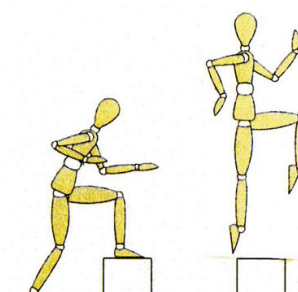
GEMELOS I - D



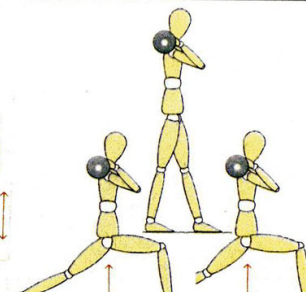
1/2 SENTADILLA+ GEMELOS



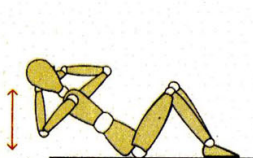
FONDO



STEP BAJO I - D



PASEO ESPACIAL o FONDO



ABDOMINAL CORTO



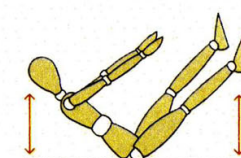
ABDOMINAL TORSIÓN



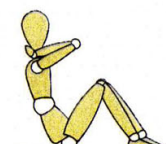
ABDOMINAL REVÉS



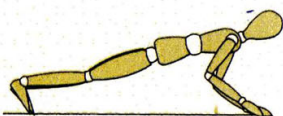
LUMBAR



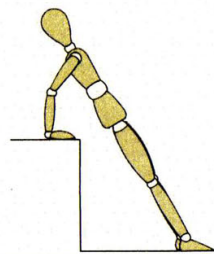
CARPAS



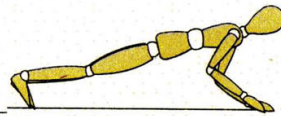
ABDOMINAL COMPLETO



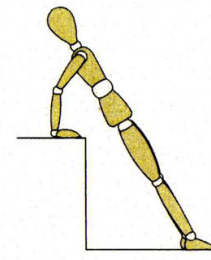
PLANCHA



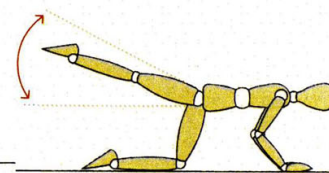
TRICEPS



1/2 PLANCHA (BRAZOS ABIERTOS)



TRICEPS



GLÚTEO I - D



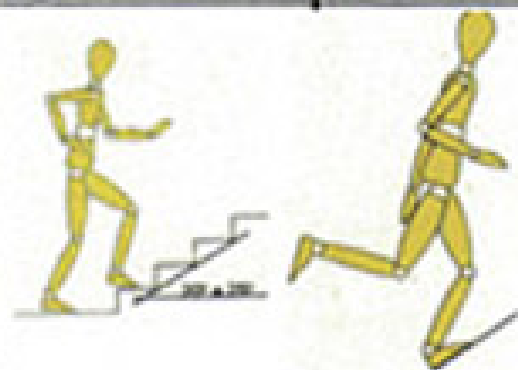
SKIPPING DELANTE



RICARD VILA I MONTOLIÓ
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FÍSIC
PERSONAL TRAINER

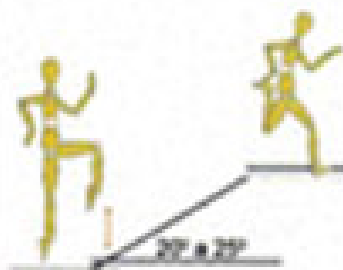
TRANSFER:

1



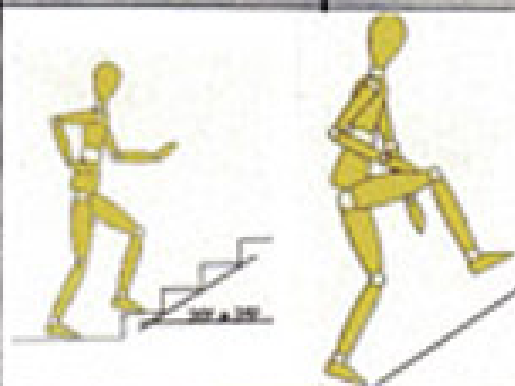
TRANSFER:

2



TRANSFER:

3

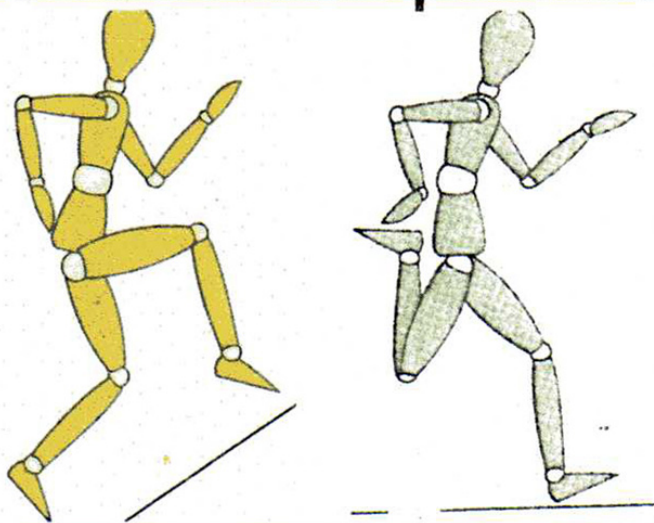




RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER
Mòbil : 607 44 44 73

TRANSFER:

4



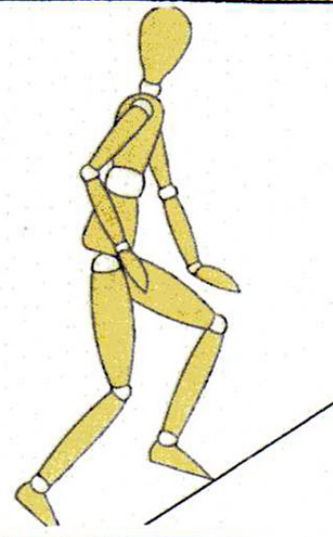
TRANSFER:

5



TRANSFER:

6





RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER



Mòbil : 607 44 44 73

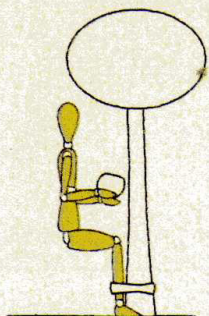
NOM:

ESPORT:

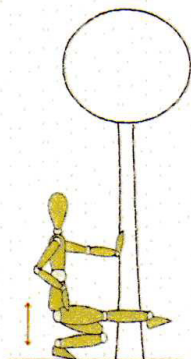
DATA:

Nº

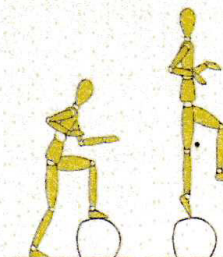
Fuerza natural específica



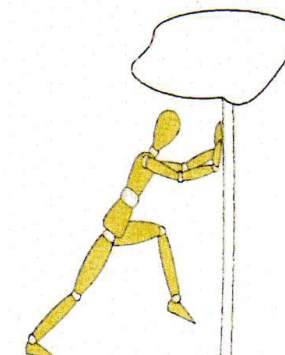
1/2 Sentadilla con tensor y peso



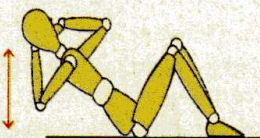
1/2 sentadilla 1 pierna l-D



Steps l+D



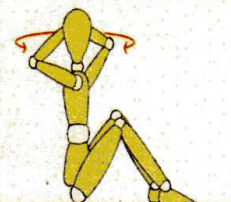
Impulso con tobilleras de 1 kg



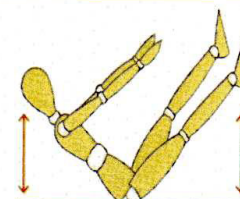
Abdominal corto



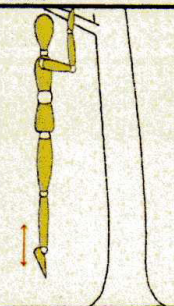
Lumbares



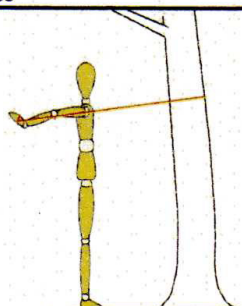
Abdominal con torsión.



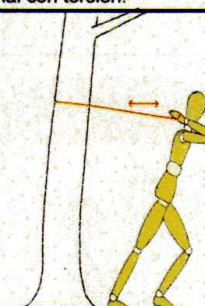
Carpas



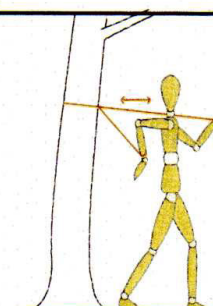
Acciones de brazos



Oberturas con tensor



Triceps con tensor



Braceo con tensores



RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER



NOM: _____

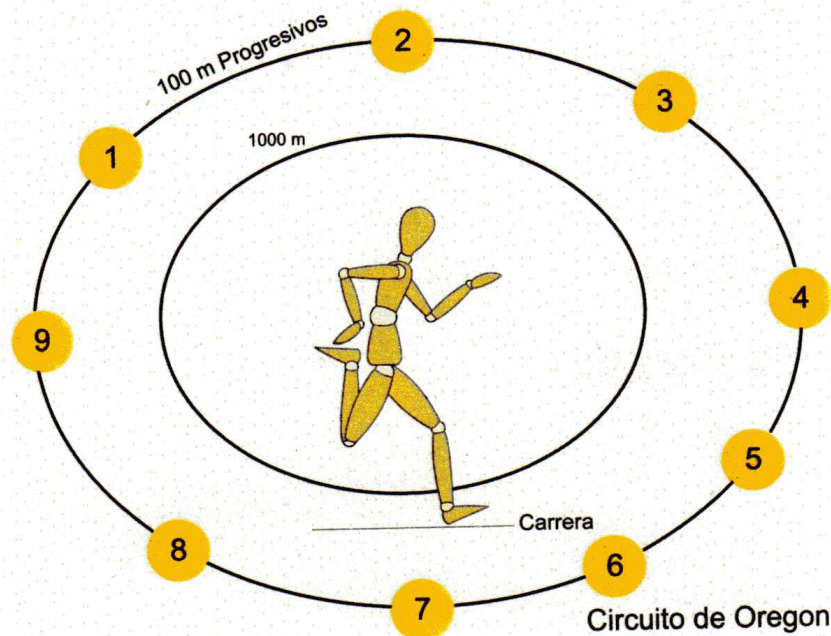
ESPORT: _____

EL CIRCUITO DE OREGÓN

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.





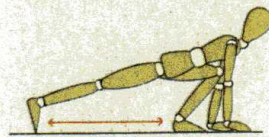
RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER



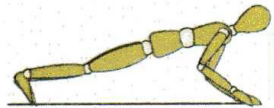
NOM:

ESPORT:

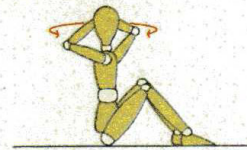
Tabla 4 Ejercicios del Circuito de Oregon



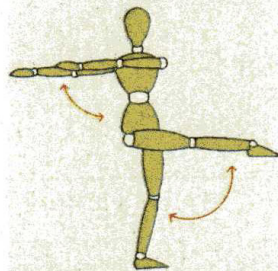
1. Cambio de pierna alternada



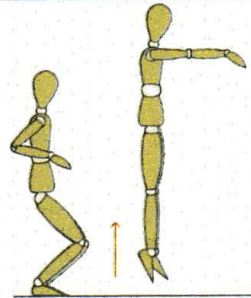
2. Planchas



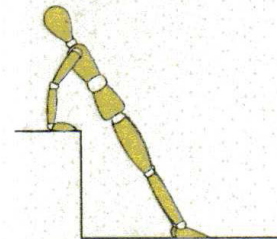
3. Abdominales torsión



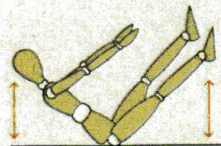
4. Movilidad



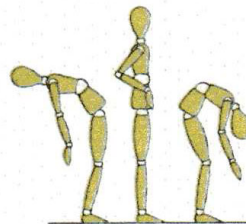
5. 1/2 sentadilla con salto



6. Triceps



7. Carpas



8. Movilidad



9. Skipping alto de rodillas

