



RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER



PREPARACIÓ I ENTRENAMENT CURSA DE BERGA

Ricard Vila i Montolio, 05/2012 .

Nota: Per complementar aquest article cal mirar tot el seguit d'escrits "Curs d'Entrenament per a Curses de Muntanya i Ultramaratons" publicat en la nostra web la temporada 2010-2011.

A- PUNTS IMPORTANTS PER A PREPARAR LA CURSA

1-Definir l'objectiu de la cursa segons la distància que fem.

Acabar la cursa

Millorar marca anterior (calcular el % a millorar)

Fer una bona marca

Un altre objectiu

2-Reconeixement previ del circuit (caminant o amb CACO, combinació de caminar i córrer)

3-Entrenament específic del recorregut, 15 dies abans, total o parcial del circuit.

Preparar el ritme de la cursa (temps i distància a fer)

Carrera-caminar ràpid-CACO-baixada-passos tècnics

Ritme de sortida-ritme de creuer-ritme final cursa

4-Elecció adequada del calçat i la roba així com ronyonera, avituallaments...També cal posar atenció als mitjons i crema protectora dels peus per no patir fregaments o llagues.

5-Planificar els avituallaments tant sòlids com líquids (el que portem a sobre i els posats per la organització). Posar atenció a l'energia que necessitem, el calor que pot fer i el desgast que patirem.

6-Molt important, no fer cap experiment el dia de la cursa, s'ha de practicar tot abans en els entrenaments a la muntanya.

B-DESCRIPCIÓ DE LES CARACTERÍSTIQUES DE LES CURSES

1-CURSA DE 20KM.

Sortida de Berga per asfalt amb força pujada .Tros planer més pista i ara comença una pujada forta fins la Figarassa. Acte seguit pistes i corriols ens van pujant cada vegada amb més pendent fins a sobre del torrent de tagasat, on per planers camps d'herbes i corriols costeruts arribem a Rasos.Una lleugera baixada per camins i pistes amb alguns trams de fals pla condueixen cap a Corbera i el santuari de Queralt a on arribem després d'una curta però intensa pujada.A partir d'aquí, un corriol de baixada forta ens porta altre cop a l'asfalt de Berga.

2-CURSA MARATÓ

Seguint el recorregut de la cursa de 20km arribem a rasos.Una baixada per pista i corriol ens porta a la planera pista camí de la roca del Ferrús on comença una llarga i dura pujada per terreny tècnic fins al cim de la gallina pelada.Carena fins al coll abans de la creu de ferro on una fortíssima devallada per herba, torrent i caminets ens porta a la pista que va a peguera.Un cop aquí, una forta i dura pujada per un bosc ens porta al Pedró i a baixar per camps fins a rasos per enllaçar altre cop amb el recorregut de la cursa de 20kms camí de Berga.

C-ENTRENAMENT/PAUTES

1-Partim de la base que ja hem fet una bona temporada hivernal d'acumulació de kms,volum total d'entrenament,treball de força i exercicis compensatoris de turmells – genoll-cadera.

2-Hem fet ja alguna competició i sabem a quin nivell estem actualment.

3-També hem fet ja la prova d'esforç i test de camp i sabem els nostres ritmes d'entrenament de base i específics en muntanya.

4-És important en aquestes darreres 2-3 setmanes no voler fer el que havíem d'haver fet per recuperar entrenos o volum ja que ara toca fer el que es diu "afinar".El que no s'ha fet ja no es pot recuperar ara abans de la competició, i si ho fem, podem patir una acumulació excessiva de treball que pot repercutir negativament en el nostre rendiment.

5-Hem d' "afinar"i "mantindre"per treure la xispa i la forma i si acumulem massa càrrega podem tornar-nos massa lents-pesats o arribar massa cansats a la cursa.

6-La setmana posterior a la competició farem un treball de recuperació activa-passiva-massatge-alimentació-hidratació per recuperar plenament l'organisme.Cal ser prudents en aquest aspecte per no crear sobrecàrregues que poden ser negatives posteriorment.Només els esportistes molt entrenats i en forma fan una recuperació mes ràpida per tornar a carregar.

D-PROGRAMA ORIENTATIU DELS DARRERS 15 DIES

Aquest programa cal pendre'l com a orientatiu en el tema volums-qualitat de ritmes ja que el ideal és tindre un programa a la teva mida

Dg: Entrenament combinat de pujades i Caco de volum-reconeixement de la cursa.

800mts desnivell (la figarassa) pujada en sistema CACO amb series de 5' a ritme R5 i Pausa1',(R5-P1')per encadenar amb una CACO de recuperació fins a Rasos i alla fer l' itinerari de la Marató o la ½ Marató a diferents ritmes segons la forma individual .

DII: Treball de recuperació.

Rodar o Bici o Natació suau de 20' de duració i 20' d'estiraments variats

Dm: 1h15 de Carrera Progressiva en Tobogans de R1 a R3+estiraments

Dx: Escalfament.Series en circuit de cros 8x1000 a R5 i P1' o 4x2000 a R5 i P2'+estiraments

Dj: 1h de carrera plana R1-R2 i força de manteniment (abdominals-Lumbars-Tronc) amb series de 15 repeticions+estiraments

Dv: DT (Descans Total)

Dis: Escalfament i series de pujada en muntanya amb sistema CACO

1000 mts desnivell aprox. en series de 4' i p1' a R5-R6.Baixada practicar la tècnica

Dg: 2-3h de Caco de Qualitat (buscant ja més ritme) per muntanya amb desnivells i ritmes variats amb un perfil semblant a la cursa.

DII: Recuperació o DT(Descans Total). Ja tinc els ritmes i avituallaments de cursa clars i no haig de pensar-hi en tota la semana.

Dm: 45' de Canvis de ritme de 2' a R2 i 2' a R4 per terrenys de cros amb poc desnivell+estiraments

Dx: 35' de Carrera Progressiva en tobogans de R1 a R3+estiraments

Dj: 30' de Carrera suau de R1-R2 en pla+estiraments

Dv: DT (preparar tot el material de cursa)

Dis: Escalfament,20' de Carrera suau acabant fort+estirament

Dg: Escalfament.Cursa de Berga.Bona sort. Al final recuperació de, i per aquest ordre:

Hidratació-menjar algo ric en hidrats de carboni (barreta)+estirar.

DII: Recuperació activa de rodar o si estàs molt adolorit de bicicleta o Natació de 15'+20'de estiraments.

Dt: (massatge)

Dx: 30' de carrera suau+20'estiraments

I CONTINUEM....

E-RITMES DE CURSA: NECESITEM ELS VALORS DE LA PROVA D'ESFORÇ I EL TEST DE CAMP

(mirar apunts 2011 "Curs de Verticrunners")

R1.Carrera Lenta de regeneració

R2.Carrera a ritme mig

R3.Llindar Aeròbic.Carrera Progressiva

R4.Carrera Ràpida-Canvis de ritme

R5-Llindar Anaeròbic-Series de cros

R6-Series de Pujada

R7-VAM(Velocitat Aeròbica Màxima)