



ENTRENAMENT ÈPOCA ESPECÍFICA – COMPETICIÓ. 2008
(JUNY – JULIOL – AGOST – SETEMBRE)

1. ENTRENAMENT OBJECTIUS

(Atenció temps – prova, òptim i % millora).

2. ENTRENAMENT INVISIBLE

(Full vitamines/productes energètics) + (Recuperació/descansar) + (dormir) + (estirar molt fi d'entrenaments i compes).
 Atenció sobreentrenament .

3. ENTRENAMENT FÍSIC

BÀSIC : Ritme – terreny – pols – temps km (segons ritmes individuals marcats).
ACONSEGUIR : Acumular kms - hores amb qualitat (Volum – qualitat).

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 Cross – 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