



RICARD VILA I MONTOLIO
ENTRENADOR ESPORTIU
PREPARADOR FISIC
PERSONAL TRAINER



ENTRENAMENT ÈPOCA FONAMENTAL.08
(OCTUBRE – DESEMBRE – MARÇ)
CURSES DE MUNTANYA – ULTRAMARATONS

1. ENTRENAMENT OBJECTIUS

- Acumular km, volum i hores.
- Força : Preparació física general – volum – força S/Max.
Exercicis compensatoris.
- Hàbits – ritmes funcionament – tècniques entrenament.

2. ENTRENAMENT INVISIBLE

- (full vitamines – productes energètics) + (recuperació – descansar) + (dormir)
- Estirar molt fi entrenaments / rodatges llargs.

3. ENTRENAMENT FÍSIC

- Bàsic : Millorar resistència + força base.
- Seguir pautes individuals + % test – ritmes.
- Acumulació km (hores monte – excursió – caco – reconeixement curses).

4. ENTRENAMENT TIRADA LLARGA (1 cop setmana)

1. Excursió pes 10% pes corporal.
 2. Caco marcat.
 3. Caco lliure segons terreny – forma individual.
 4. Carrera + caminar + caco sorra.
 5. Caminar raquetes – esquí de fons.
- A. Buscar llocs nous futur caco (excursió).
B. Itinerari trossos futures competicions (caco).
C. Terreny àrid – platja – monte – pista d'una futura competició (excursió + caco).



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

EXEMPLE CÀRREGUES ENTRENAMENT CURSES MUNTANYA - ULTRATRAIL 2008

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 n° 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'	
DETTALLS	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 %	