



ENTRENAMENT ULTRAMARATÓ

CONDICIONANTS FISIOLÒGICS

- Millora de la resistència de les fibres musculars.
- Augmentar i transformar les fibres musculars en vermelles (o lentes).
- Entrenar les fibres per millorar la gestió eficaç del combustible.
- Millorar el transport i volum d'Oxigen(V02 màx.). Màxim consum d'Oxigen.
- Millorar la utilització ràpida de l'Oxigen per metabolitzar.
- Millorar la potencia lipídica (capacitat de cremar greix com a combustible).
Ho aconseguirem amb entrenaments llargs i molt llargs en hores i kilòmetres i també amb dobles entrenaments, de matí i tarda. Així aconseguirem tres coses :
- Millorar la capil.larització.
- Accelerar el procés de transformar les fibres en vermelles.
- Augmentar el transport d'Oxigen al muscle.

PREPARCIÓ MENTAL

Cal molta resistència i preparació física, però és bàsic:

- Sacrifici, disciplina, capacitat de patiment, molta constància i humilitat.
- Cal aconseguir que l'esportista estigui molt motivat, concentrat, tranquil i dominant l'ansietat.
- Acabar els entrenaments programats i sobretot els llargs, encara que sigui baixant el ritme per acumular kms, sempre evitant la lesió per sobrecàrrega.
- Vèncer l'esgotament físic a base de força mental i molta voluntat i motivació.
- En els moments de tensió, augmenta la despesa energètica, i consumim energia en excés.
- El veritable "rival" ets tu mateix no els altres corredors ni la competició en si.
- Abans de la sortida has de posar-te dins d'una bombolla, estàs sol, i abstreure't de tot l'entorn de corredors, cursa...

ALTRES CONDICIONANTS

- Condicionants socials i laborals que no deixen el temps necessari per realitzar el programa que cal de tant volum i hores (en una sessió llarga o durant la setmana).
- Condicionant d'autosuficiència o "el plus" de pes que suposa el material que tenim que transportar i és obligatori (roba, estris, avituallament sòlid + líquid). Això pot ésser una dificultat afegida per la nostra condició física i s'han de fer entrenaments amb la càrrega i provant el material. No provar res nou a la competició.
- Ja hem parlat que cal entrenar molt però igual important és recuperar molt (entrenament invisible). I això suposa també temps, diners i disciplina.
- Adequar el nostre programa d'entrenament i estratègia de cursa als nostres objectius i ser molt realista. És fonamental la tàctica que es planteja així com el ritme de cursa, tant de sortida com de creuer.
- Opció d'acabar la prova, però sense un sofriment excessiu , lesions o la coneguda "pàjara".
- Aconseguir una marca determinada o millorar la de edicions passades.
- Has de provar tot el material, avituallament ..abans de la competició i ajustar.
- Estudiar la cursa , planificar tots els aspectes al màxim i entrenar sobre el terreny és a vegades determinant.

ENTRENAMENT INVISIBLE -PROBLEMES MÈDICS -LESIONS

Cal un bon assessorament i planificació conjunta amb un metge -especialista i l'entrenador per cobrir totes les nostres necessitats, amb una analítica prèvia, i prevenir problemes derivats de la competició.

- La deshidratació i falta de sal.
- Problemes digestius
- Hipoglucèmia
- Cop de calor
- Col.lapse per esgotament"total"
- Problemes i riscos traumatològics, musculars i tendinosos
- Dolor rotulià, tendinitis aquilea, dolor regió anterior del turmell, tendinitis del tibial (prevenció: excés d'entreno o massa específic, entreno no fet progressivament, desgast del calçat, falta de flexibilitat i o estiraments, falta d'exercicis de protecció muscular, problemàtica de mal alineament dels malucs o cames i necessitem plantilles)
- Ampolles, fregaments, hematomes sota les ungles, cops als dits, ungles clavades, esquerdades o caigudes
- Insuficiència renal aguda
- Selecció meticulosa dels productes energètics -medicaments que cal portar i assimilem
- Hidratar-se molt 3-4litres d'aigua dies abans de la prova i que la orina sigui de color blanc
- Carga d'hidrats de carbó matí -migdia i nit 5 dies abans de la compe.
- Molt atents a la preparació massa específica o amb poca preparació de base,s obre-entrenament i poc o nul treball de recuperació

ENTRENAMENT ULTRA -TRAIL MONT BLANC

**ÈPOCA FONAMENTAL
GENER - ABRIL (14-16 SETMANES APROX.)2008**

OBJECTIUS

- Acumular molt volum de treball (kilòmetres, hores, dies d'entreno).
- Millorar la força i la resistència de base.
- Agafar els hàbits d'entrenament i funcionament.
- Tindre cura de l'entrenament invisible – recuperació (productes energètics, massatge, hidroteràpia, dormir, descansar....).
- És fonamental fer un bon escalfament abans d'un entrenament de qualitat i una recuperació al final de cada entrenament (rodar suau i estirar molt).

MITJANS D'ENTRENAMENT

Treball de força. Preparació física general, exercicis compensatoris i en alguns casos força sub-màxima.

Treball de repeticions i circuits aeròbics.

Per determinar els ritmes d'entrenament de resistència efectuar un test de prova progressiva en tapis rodant i una prova de camp. Establir els % individuals per als diferents ritmes.

Acumular moltes hores d'entreno a la muntanya amb excursions CACO (caminar i córrer) BTT, raquetes de neu, esquí de fons i de muntanya.

Una sessió setmanal de regeneració de 1h de carrera suau

Una sessió setmanal de descàrrega de 1h30 de Bici

- Utilitzar la natació com a treball de recuperació no de càrrega
Una sessió de carrera a ritme R2 per tobogans amb canvis de ritme de 5' cada 10'
Imprescindible una tirada llarga a la setmana amb diferents variants:
- 1.Excursió caminar amb el 10% pes corporal. Buscar llocs nous per els futurs CACO.
 - 2.Caco-Marxa lliure i de volum segons terreny. Lloc nou.
 - 3.Caco marcat per terreny conegut. Tros caminant, trot carrera.
 - 4.Tirada llarga amb raquetes, esquí de muntanya, BTT.

ÈPOCA ESPECÍFICA I POSADA A PUNT. MAIG - AGOST (8-10 SETMANES ESPECIFIQUES I 3 POSADES A PUNT)

OBJECTIUS

- Arribar al màxim de volum de la temporada i anar decreixent.
- Transformar la quantitat de treball amb qualitat, introduir el treball específic.
- Es treballa la intensitat alta.
- La preparació física de base es continua fent com a manteniment.
- Treball de força específica.
- Molt entrenament tècnic i tàctic a la muntanya.
- Fer competicions secundaries de posta a punt i anar agafant la forma amb competicions de menys km que la principal. Sis setmanes abans podem fer una prova -test més curta i posant en pràctica ja tota la logística -ritme.
- Darrer test de validació i actualització dels ritmes d'entrenament.
- Micro cicles de 2 setmanes de càrrega+1 setmana de descàrrega (la podem fer coincidir amb la competició).
- Seqüència de setmana de: Reconeixement Cursa+Set Volum+Set Volum+Set Qualitat+Set Competició
- Cicle de càrrega setmanal (1 entreno flux, 1 entreno mig, 1 entreno fort).
- Un mes abans de la compe donar poca incidència en l'entrenament de baixada per minimitzar els danys a les fibres musculars i articulacions
- Posar especial atenció a tots els mitjans de recuperació, entrenament invisible i al "sobre entrenament".

MITJANS D'ENTRENAMENT

És molt important combinar els entrenament específics amb els de base, en menys quantitat, per una millor regeneració del cos. Un dia a la setmana 1'30 hora de carrera a ritme lent per terreny pla.
Tirada llarga de 7-8h acumulant desnivell i tot tipus de terreny a l'alta muntanya .Fer alguna sessió doble de dissabte -diumenge amb volum alt de hores cada dia 6-8h
Entrenar el perfil o millor el mateix recorregut de la cursa principal per trams per conèixer la orografia, desnivells, passatges tècnics i agafar ritme .Entrenaments nocturns i també en alçada
Treball de CACO (caminar -córrer) combinat amb marxa de caminar ràpid s'ha de entrenar específicament
Pujades llargues i molt llargues de 1000-1500mts de desnivell. Amb mètode fraccionat d' exemple 3x12'/4x8'/8x6' a ritme de llindar anaeròbic i pausa de 1'-3' i també amb mètode continu tot d'una tirada sense pausa de 1200-1500mts desnivell.
Series llargues de cros i muntanya..Exemple 8-10x1000 p1' o 5x2000 p3' o 3x3000 p3' per sota del llindar anaeròbic. Segons els valors del test.
Fartlek (canvis de ritme) en terreny de cros i muntanya i diferents mètodes. Canvis de 2'-3-4'.
Força analítica i específica. Exercicis d'intensitat alta tipus circuit amb una implicació directa de la musculatura que intervé en la cursa.

EXEMPLES DE SETMANES D'ENTRENAMENT-PROGRAMACIÓ

EPOCA FONAMENTAL PER ULTRA -TRAIL MONT BLANC TXESC TERES ANY 2008

Dilluns

Treball de recuperació (rodar o bici o natació 20' suau+30'estiraments)

Dimarts

Matí: 45' Carrera a R1-R2 pla

Tarda: Força General amb aparells+30'Carrera Progressiva en Tobogans

Dimecres

Tarda: Escalfament+treball de turmells+4x10' a r4 i Pausa3' en circuit de cros

Dijous

Matí: 45' de Carrera R1-R2 pla

Tarda: Força General (abdominals –lumbars –tronc -mobilitat) sense aparells+30'C.Progresiva Tobogans

Divendres

Matí: 45' Carrera a R1-R2 pla

Tarda: 1h30 de canvis de ritme (Fartlek) de 2' a R2-3-4' a R5 en Bosc

Dissabte

Escalfament.

Pujades amb pendent mitja per fer en carrera.15x300mts a R5 i Pausa 2'

Diumenge

5-7 h de Marxa –Caco (combinació de caminar i carrera) amb diferents ritmes i desnivells. Perfil semblant a la cursa que preparem

EPOCA ESPECIFICA PER TRAIL CITADELLES Bernat Gil 2010

Dilluns

Recuperar

Dimarts

Mati: 1h de Carrera a R1-R2 pla

Tarda: Força Analítica amb màquines+40'c.progresiva r1-r3 en tobogans

Dimecres

Escalfament+turmells+series en circuit de cros

4x3km a R4-R5 Pausa 3'

Dijous

Matí: 1h de Carrera R1-R2 pla

Tarda: Circuits de Força -resistència de 12 exercicis al 80% Temps 30''Treball+30''Pausa+30'.C. progressiva en tobogans.

Divendres

1h15 de carrera R1-R2-R3-R1 en pla –tobogans

Dissabte

Escalfament i pujades alta muntanya per fer amb CACO
8x6' a R5 i Pausa 2' parat

Diumenge

5 h de Caco -Marxa amb motxilla de competició diferents ritmes i desnivells amb un perfil pròxim a la cursa.

EXEMPLE SETMANA DE COMPETICIÓ

Dilluns: Recuperació

Dimarts: 45' de canvis de ritme de 2' a R5 en circuit de Cros+estirar

Dimecres: 30' Carrera Progressiva en tobogans+Final fort+estiraments

Dijous: 30' de Carrera suau+estirament o DT (descans Total)+Massatge

Divendres: DT

Dissabte: Escalfament de 30'

Diumenge: Competició

-Al finalitzar cada sessió d'entrenament cal fer 15' d'estiraments i cada 15 dies sessió de Massatge