



**RICARD VILA I MONTOLIO**  
ENTRENADOR ESPORTIU  
PREPARADOR FISIC  
PERSONAL TRAINER



## PROGRAMACIÓ I ENTRENAMENT EPOCA ESPECÍFICA -COMPETICIÓ CURSES DE MUNTANYA -ALTA MUNTANYA –ULTRAMARATÓ

Les pautes i consells així com els exemples que dono son directrius generals que he fet servir per entrenar als corredors. El pla d'entrenament es va ajustant segons les qualitats, progressió i objectius del corredor així com la introducció de variants i canvis...És bàsic que sigui el més individualitzat possible per aconseguir un màxim rendiment personal.

Una vegada finalitzada l'època Fonamental d'entrenament de base (Octubre -Març) ara ja entrem en una època Específica que pot durar 6 setmanes seguida de la de competició que durarà segons l'estat de forma -recuperació i compes, entre 8-12 setmanes.

### **EPOCA ESPECIFICA**

**MESOS:** Abril, Maig, Juny.

**OBJECTIUS:** Època de transformar el volum d'entrenament (km,hores,repeticions) en qualitat progressivament (intensitat -entreno en alçada -alta muntanya).

**CARACTERÍSTIQUES:** Càrregues específiques però mantenint quelcom de treball de base per al manteniment i recuperació. Intensificar el treball de tècnica i entrenament en muntanya.

**VOLUM:** Volum total de hores i kilòmetres decreix i augmenta la intensitat que serà alta i/o molt alta.

**HÀBITS:** Importantíssim el treball de recuperació post-entreno i competició (veure fulls de entrenament Invisible i Sobreentrenament).

**TEST:** 1ª bateria de test de muntanya específics segons la distància que preparem

**COMPETICIONS:** Competicions ja més importants per afinar la forma.També competicions secundaries més curtes que la prova que preparem.

### **DETALLS SOBRE L'ENTRENAMENT:**

Microcicles de 2 setmanes de càrrega i una de descàrrega que podem fer coincidir amb la de competició.

Cicle de la setmana.Entreno Flux-Entreno Mitg-Entreno Fort-Entreno de recuperació.

L'entrenament de tirada llarga setmanal és important treballar els recorreguts de les pròximes curses o el perfil més semblant.Així treballem el ritme,desnivells,alçada ,passos tècnis i avituallaments. Prèviament hem fet el recorregut caminant amb el planell-gps i la motxilla amb pes en la època d'acumular kilòmetres.

És important tenir un llistat de recorreguts amb diferents característiques per reconèixer primer i entrenar després amb els CACO(caminar-córrer) i així adaptar al plan .d'entreno que tenim i curses que fem.També hem de fer pràctica d'alternancia de trams caminant fort i trams de running amb pendents, terrenys semblants a la compe.

Aquets entrenaments en muntanya han de guanyar protagonisme i també treballar la tècnica i tàctica.Cal mantenir una tirada curta més 20' estiraments de recuperació a la setmana.

El treball de força es Especific(Circuits-Força Analitica amb una implicacio directa de la musculatura que interve en la cursa),pero mantenint un % de treball de manteniment(abdominals,lumbars,tronc,movilitat articular.)

Amb l'entrenament fraccionat(series de cros de 1-2-3km i de pujada a temps)millorarem la Potencia Aerobica i el Llindar Anaerobic que traslladat a la cursa fa millorar el nostre ritme-km-velocitat.

## **ÈPOCA DE FORMA –COMPETICIÓ**

MESOS:Juliol, Agost, Setembre.

OBJECTIUS: Estat de forma òptim. Transformar l'entrenament en resultats.

CARACTERÍSTIQUES: Treball específic segons la forma fisica i competicions i mantenir algo de treball de base per la recuperació.També entrenaments molt específics de muntanya per afinar la forma.

VOLUM: Baix i la intensitat alta (depenent de les compes).

HÀBITS: Importantíssim recuperar esforços i regenerar (E.Invisible)

TEST: Test específics de muntanya i/o compes test

COMPETICIONS: Època que farem les competicions més importants (poden fer un o dos pics de forma separats o un nivell mantigut de 12 setmanes per fer una lliga per exemple)

TÀCTICA: Important per calcular el resultat i temps de la compe. Fer un càlcul del temps que podem fer el més ajustat possible.Si som debutants o és el primer any d'entreno millorar un 10% el temps de la temporada passada és possible.Si coneixem bé la compe i és la segona vegada que la fem amb ja més entreno, un 5% és bo, però cada cop més ens acostarem al 3% com a bon resultat.Aleshores toca marcar els temps de pas, que ho farem amb entrenaments previs sobre el circuit i calculant el desnivell, alçada, terreny i estat de forma.

### **DETALLS SOBRE L'ENTRENAMENT:**

El protagonista és la competició i cal alternar les setmanes pre-competició amb les post-competició i fer una bona posta apunt i recuperació. Segons el calendari i estat de forma cal posar alguna setmana específica per matenir la forma. Afinar la recuperació i no empalmar masses compes seguides serà primordial per matenir la forma.

## **ÈPOCA ESPECÍFICA-COMPETICIÓ TEST DE MUNTANYA**

### **OBJECTIUS:**

- Per afinar i posar en forma en un entrenament molt específic a la muntanya.
- Si es va fer cada any al mateix lloc veurem la millora o estat de forma.
- És imprescindible el coneixement de l'itinerari prèviament.
- Ja que és un esforç màxim cal fer un bon escalfament abans, i els dies previs programar entrenaments com si fos una competició.
- Són esforços al màxim i molt pròxims a la competició que posen molt en forma, i si hi afegim la càrrega psicològica de "posar-nos" en situació de competició (dies previs -mateix esmorzar -mateixa hora) en treurem molt de rendiment.

### **1-PUJADA EN CARRERA PER UNA PISTA DE TERRA +CACO A UN CIM**

- Pujada al màxim en carrera tot per una pista de terra entre 10-15km de recorregut i alçada 2000mts, amb un desnivell de 1000mts. Pausa, i pujada amb el sistema CACO (caminar -carrera) a un cim. Amb ronyonera + bidó i sense pals.

### **2-PUJADA EN CACO PER TERRENY VARIAT (km vertical)**

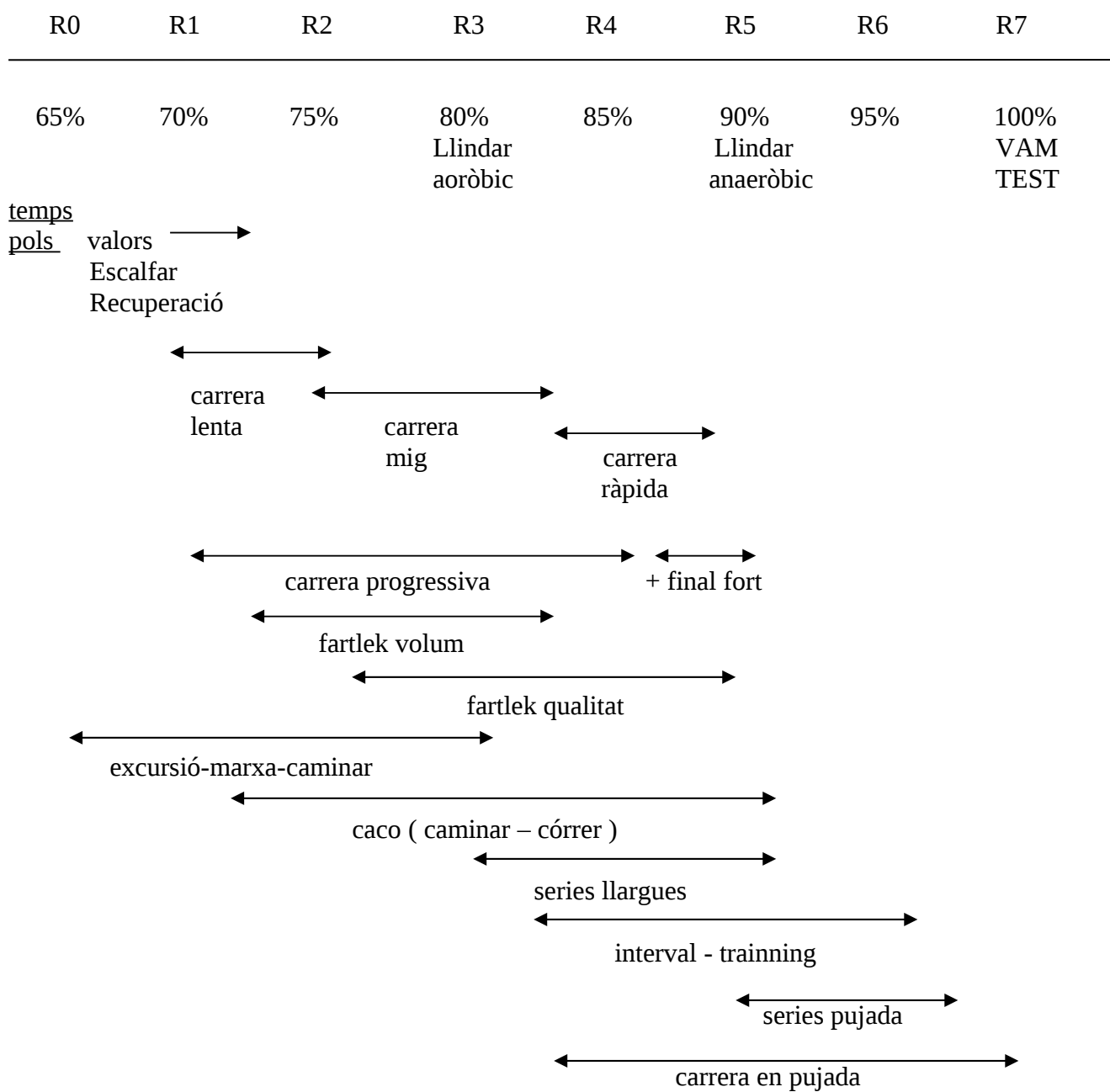
- Pujada al màxim amb CACO per corriol, camins, camp a través i molt poca pista amb un recorregut de 3-4km i 1000mts desnivell positiu. Alçada 2000mts. Opcional amb pals. Ronyonera+bidó.

### **3-PUJADA A UN CIM DE 2000MTS MINIM DUES VEGADES SEGUIDES**

- Ecollir un cim de mínim 2000mts alçada per un itinerari conegut que hem de pujar dues vegades seguides i baixada per el mateix lloc. Fet al màxim amb sistema CACO amb un desnivell total de 3500mts-4000. Important fer la segona pujada més ràpida que la primera..Opcional amb pals i ronyonera+bidó o motxilla de compe 3kg.

## RITMES ENTRENAMENT CURSES MUNTANYA – ULTRAMARATONS

% ritme en pla / circuits amb tobogan +5% apx. / baixa muntanya +10% apx.





RICARD VILA I MONTOLIO  
ENTRENADOR PERSONAL  
PREPARADOR FÍSIC  
PERSONAL TRAINER

1

**ENTRENAMENT ÈPOCA ESPECÍFICA – COMPETICIÓ**  
**CURSES DE MUNTANYA-ALYA MUNTANYA I ULTRAMARTO**  
**( JUNY – JULIOL – AGOST – SETEMBRE )**  
**CARREGUES ORIENTATIVES PER ASSOLIR SEGONS EL VOSTRE PROGRAMA –ESTAT DE**  
**FORMA I OBJECTIUS**

PROVA	TIRADA RECUPERACIÓ	TIRADA LLARGA	FRACCIONAT	PUJADA
$\frac{1}{2}$ 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

Força analítica

Circuits força resistència de 12 exc. i 30'' de treball i 30'' de pausa al 80% intensitat i pausa 5' entre circuits

Una setmana d'entrenament específic de Teresa Roca per preparar la mitja maratò 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 al3400m  
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  
Tarda: viatge de tornada

**SETMANA TIPUS  
CURSES DE MUNTANYA I ULTRA-TRAIL  
NIVELL MIG**

**2011**

<b>DIA</b>	<b>FONAMENTAL</b>	<b>FONAMENTAL INTENSIU</b>	<b>ESPECÍFIC</b>	<b>COMPETICIONS</b>
Dilluns	Descans Total ( DT ) o Recuperació 20' bici-carrera-natació +20' estirar	DT o Recuperar	DT o Recuperar	Regenerar
Dimarts	Escalfar Força exercicis compensatoris Força general Carrera pla 30'	Escalfar Força específica Carrera progressiva tobogans 30'-40'	1h carrera progressiva tobogans	45' canvis de ritme bosc 2' lent 2' ràpid
Dimecres	Circuit natural o carrera progressiva o series cros llargues	Escalfar ex.turmells + tècnica cursa series llargues cros series pujada	Escalfar Tècnica cursa series cros 1k-2k-3k	30' carrera progressiva tobogans final fort pla

Dijous	Escalfar circuit 50/50 carrera contínua pla 30'	Escalfar circuit força/resistència carrera progressiva tobogans 30'	Escalfar Força analítica + escales carrera progressiva tobogans 40'	30' carrera contínua 6 rectes 100m en progressió
Divendres	DT o recuperar entrenos	DT o Recuperar	DT	DT
Dissabte	Canvis de ritme cros 1h ----- BTT 3h diferents ritmes ----- Bici carretera	Canvis de ritme muntanya 1h30' ----- BTT 2-3h canvis ritmes	1 pujada muntanya 4km recorregut 1000-1500m desnivell	Escalfament 20' carrera estirar rectes 100/150m
Diumenge	Caminar muntanya 10% pes corporal motxilla 3-4h ----- BTT tirada fondo	Caminar raquetes esquí muntanya esquí fons 5-6h ----- 2-3h caco volum	2h caco (caminar- córrer) qualitat perfil competicions	Competició