

## DESCANS TOTAL - DESCANS ACTIU - FINAL DE LA TEMPORADA DE COMPETICIONS

### PASSAR BALANÇ DE LA TEMPORADA

Una vegada finalitzada la temporada de competicions cap parar de entrenar pe fer un descans Total-Actiu i pasar balanç de la temporada,

(Revisió i ampliació de continguts ja publicats entre 2005-20011) <sup>1</sup>

Juliol 2014, Ricard Vila, Esplugues de Llobregat

---

## FINAL DE TEMPORADA: DESCANS TOTAL - DESCANS ACTIU: PASSAR BALANÇ DE LA TEMPORADA

Una vegada finalitzada la temporada de competicions tant de Curses de Muntanya com Ultras cal parar els entrenament per a:

- Fer un descans físic i mental.
- Desconnectar de la rutina d'entrenament.
- La nostra musculatura i tendons necessiten un descans per regenerar.
- També necessitem un descans mental per netejar l'estrès acumulat, fer un parèntesis i així agafar la nostra nova temporada amb més empenta.
- La gent que no fa parades i "empalma" temporades pot tenir problemes de sobreentrenament, no agafar la forma, sobrecàrregues o cansament general físic -mental que dóna lloc a una certa apatia.

Una vegada han passat les primeres setmanes i ja més en fred és important fer balanç de la temporada:

- Analitzar els objectius plantejats al principi de la temporada, els resultats de les curses, les incidències del dia a dia d'entrenament amb un llistat detallat, aspectes a millorar, potenciar i mantenir.
- Una segona fase ja seria planificar la temporada següent, una primera aproximació, en base als objectius, calendari, disponibilitat nostre i nivell que tenim.

### DESCANS TOTAL ACTIU (3-5 SETMANES APROX.)

- 3 Setmanes Descans Total.
- 2 Setmanes de descans Actiu:
  - Fer baixa i molt baixa intensitat i molt poc volum.
  - Carrera molt suau i gens ràpida i evitar baixades ràpides, salts i exercicis explosius.
  - Alternar amb altres esports BTT – Natació – Excursions – Travesses – Alpinisme – Ferrada – Caiac – Bici de carretera.
  - Treball d'estiraments + mobilitat articular.

## **PRE - TEMPORADA (2 SETMANES)**

- Època de començar els entrenaments a ritme suau i progressiu amb unes pautes d'entrenament dia sí dia no.
- Acabar de definir objectius i calendari per poder programar temporada.
  
- Exemples de dies:
  - 30' de Carrera suau en pla o bosc+20' estirar
  - Força general sense càrregues amb poques repeticions i exercicis isomètrics ( abdominals – lumbar – tronc – espatlla) + 20' de carrera o el·líptica o bici estàtica + estirar.
  - 45' de circuit Natural en bosc o parc.
  - 3 o 4h d'excursió amb motxilla o BTT o bici de carretera a ritme suau.
  - Sessió de natació + estiraments.

COMENCEM LA TEMPORADA AMB L'ÈPOCA FONAMENTAL DE CÀRREGA DE BASE I VOLUM PROGRESSIU.

## **LA OPINIÓ:**

**Josep M<sup>a</sup> Francesc:** Corredor aficionat a curses d'asfalt, muntanya i alpinisme i metge de professió.

Amb l'experiència que tinc dels anys de carreres, muntanya en general i els coneixements de fisiologia la meua opinió és:

Després d'una temporada d'entrenament i competició, a la que hem d'afegir la càrrega de la feina de cadascú, és important fer un canvi unes setmanes. Els més experts, poden potser triar fer una altra disciplina esportiva, treballant altres zones corporals, d'altres, prefereixen fer un descans total.

D'una manera o altre, es repararan lesions no simptomàtiques, es descansarà psíquicament, i es pot analitzar la temporada.

1- Notes Tècniques de final de temporada 2012—Base teòrica Entrenament Curses de Muntanya 2005. <http://ricardvila.es/documents/notestecniques>