

## NOTA TÈCNICA N°-2-2014

### **“MEDIOS DE ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA EL CORREDOR DE MONTAÑA” II CONGRESO INTERNACIONAL DE CARRERAS POR MONTAÑA UNIVERSITAT JAUME I**

Octubre 2014, Ricard Vila, Esplugues de Llobregat

#### **PONENCIA REALIZADA POR RICARD VILA MONTOLIO EL 26/10/2014**

#### **INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS DE LA PONENCIA**

La ponencia se basa en la explicación de algunos de los medios utilizados para el entrenamiento específico de corredores de montaña basados en el método de entrenamiento llevado a cabo por Ricard Vila (RV Training).

Se detallarán los entrenamientos de fuerza, entrenamientos de fuerza-resistencia, series combinadas y CACOS (caminar-correr).

El contenido de la ponencia se centra principalmente en las distancias de media maratón y maratón de media-alta montaña. Los deportistas que siguen el método de entrenamiento detallado en este documento se caracterizan por ser corredores “amateurs” de ambos sexos, diferentes edades, niveles y objetivos diversos y con limitaciones para entrenar (familia, pareja, trabajo, económico). En muchos casos, las carreras de montaña se alternan con otras actividades de montaña como el trekking, vías ferratas, esquí de montaña,....

#### **METODOLOGIA RV TRAINING**

1. Trabajar en una misma sesión de entrenamiento series combinadas con el objetivo de mejorar el Umbral Anaeróbico: Cros + cuestas y Cros + plano
2. Fuerza/resistencia específica basada en el Circuito de Oregón (creado por Luis Alberto Oliveira de la Universidad Eugene-Oregón) y las diferentes adaptaciones realizadas en el método RV Training para adaptar mejor este circuito a los corredores de montaña.  
Para mejorar el trabajo láctico se combinan ejercicios de fuerza y movilidad analíticas con tramos de cuestas y slalom, finalizando con una serie de 1.000 metros en circuito de cros.
3. Progresiones en los entrenamientos de CACO para llegar a un CACO-calidad consiguiendo una mejora del rendimiento y los resultados
4. Presentar de ejemplos de programación de entrenamientos, mediante el método RV Training, realizados durante la época específica de diferentes corredores, en diferentes años, distancias y terreno dentro de las carreras de montaña (Teresa Roca, Celia Tajada, Raquel Velasco, Kiku Soler, Txesc Terés y Bernat Gil).

## **INTRODUCCIÓN**

- Entrenamiento de base
- Entrenamiento específico para maratones de media-alta montaña sobre 4-5h para amateurs

Método específico (Ricard Vila training)

1. Series combinadas de cros + cuesta corriendo
2. Fuerza específica- circuitos de Oregón
3. Preparar la competición-programación y progresión de los cacos (caminar-correr)

Objetivos:

- Mejora del rendimiento en general
- Mejora de aspectos específicos sobre la musculatura-sistema energético
- Mejora de la eficiencia y gestión de la carrera (física y mentalmente)
- Mejora de la fuerza resistencia
- Mejora de la gestión del lactato

## **MÉTODOS EMPLEADOS: MEJORA UMBRAL ANAERÓBICO (RICARD VILA 2000)**

Ritmos de entreno (pulso-velocidad)

- R0 → CALENTAMIENTO
- R2 → UMBRAL AERÓBICO
- R5 → UMBRAL ANAERÓBICO

Los ritmos de entreno se calculan a partir de los resultados de los siguientes test/pruebas:

- Prueba de esfuerzo realizada por el Dr. Joan Riera (CAR – Traumasalut)
- Test de campo de 10 Km pautado por Ricard Vila

Ejemplos de entrenamientos utilizando los ritmos pautados:

- 2h de caco de calidad a R2/R3 y picos de R4-R5 en cima
- 12x1000 de cros (pendientes máx. 5-7%) a R5 p1'
- 7x2000 de cros (pendientes máx. 5-7%) a R5 p2'
- 15x300mts cuestas (pendiente máx. 10-15%) en carrera a R5-R6. Pausa bajar trotando mismo tiempo+30"

## **MÉTODOS EMPLEADOS: MEJORA UMBRAL ANAERÓBICO (RICARD VILA 2010)**

Desde el año 1995, entrenando a los corredores de montaña con los medios habituales para fondistas del Atletismo para mejorar el Umbral anaeróbico, Ricard Vila empezó a investigar y experimentar probando nuevos métodos más específicos para los corredores de montaña. Estos métodos sólo son utilizados dentro del método RV Training con corredores de trail ya experimentados y con una buena base aeróbica y muscular, de manera que puedan soportar las altas tasas de lactato que se acumulan (6-8mmol) y mantener el ritmo en las series.

En estos entrenamientos siempre hay que poner máxima atención a la fatiga excesiva, la recuperación y prevención de lesiones o sobrecargas.

Ejemplos de entrenamiento de época específica aplicados a un deportista experimentado y con una buena base aeróbica y de fuerza:

- Para maratón de montaña → 6-8 x (1500 cros a R5+300 cuesta a R6) p30"-2'
- Para media maratón de montaña → 5x(1000 cros a R5+500 plano a R6) p1'-2'

## **ENTRENO ESPECÍFICO: SERIES DE SUBIDAS**



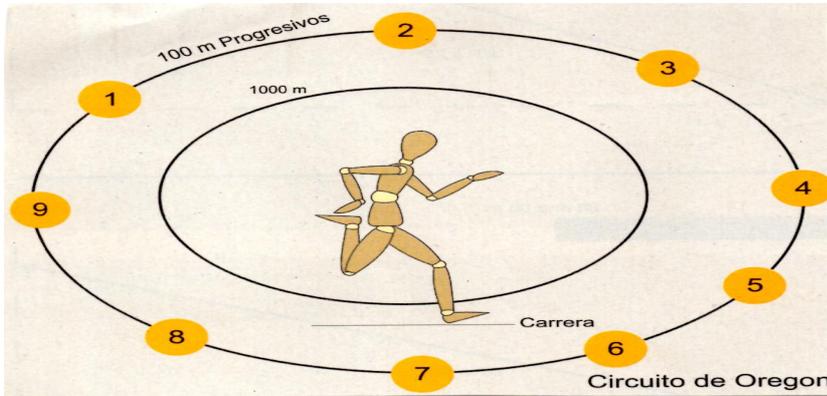
Entrenamiento de subidas en series repetidas corriendo con una buena técnica e impulsión sobre una pendiente del 12-15%.

## ENTRENO ESPECÍFICO: FUERZA ANALÍTICA



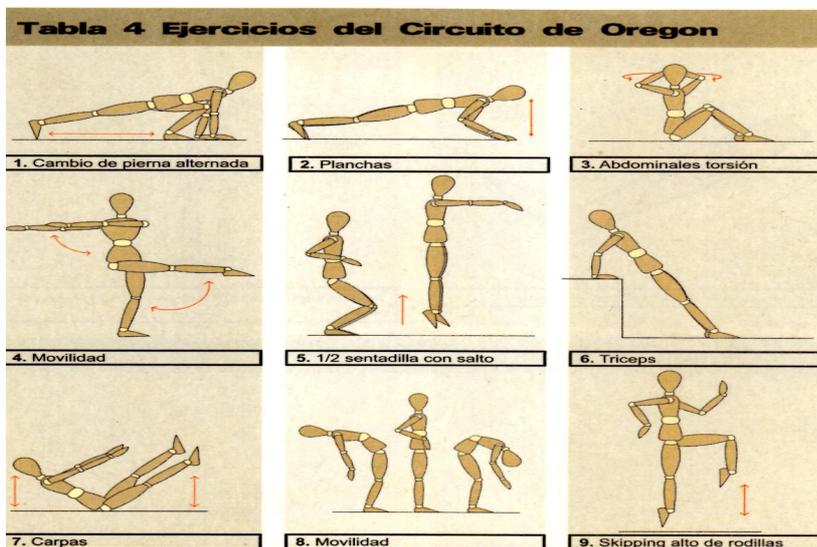
Entrenamiento de fuerza analítica que se realiza en la época fundamental y específica para mejorar las prestaciones de los músculos implicados en los ejercicios de carrera.

## ENTRENO ESPECÍFICO: CIRCUITO OREGÓN



Sobre un circuito de 1.000 metros en terreno de plano y hierba se efectúan 9 ejercicios, con 15 repeticiones, alternando pierna-tronco-abdominal y movilidad con una carrera en progresión de 100 metros entre ejercicio.

Al finalizar el ejercicio nº9 y sin parar una serie de 1.000 a ritmo umbral anaeróbico. En una sesión podemos hacer 3 circuitos con 5' de pausa.



## ADAPTACION HECHA EN EL METODO RV TRAINING SOBRE LA BASE DEL CIRCUITO DE OREGON:

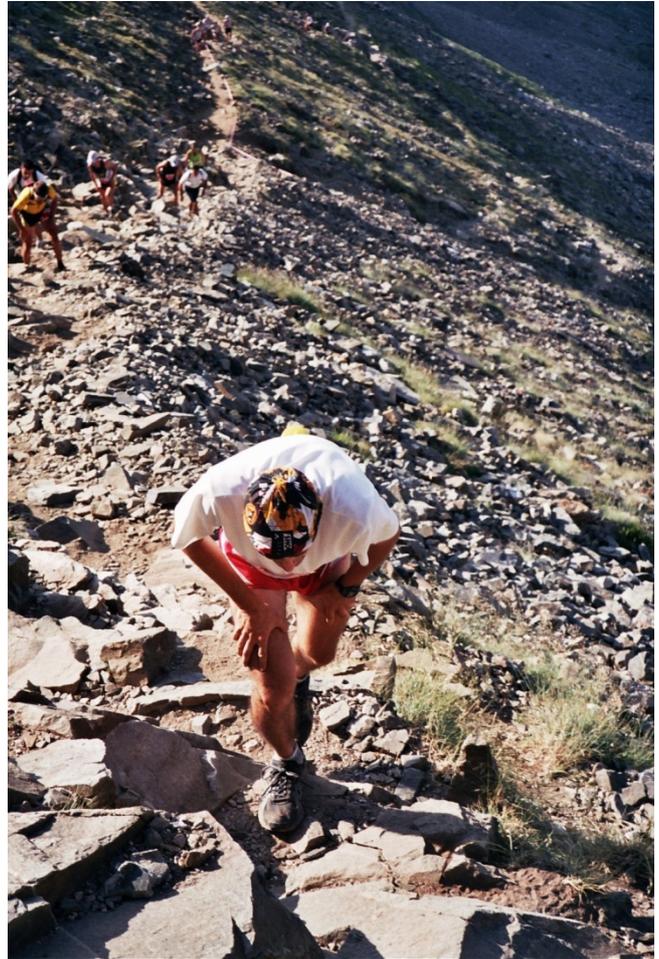
En el método RV Training se hacen unos ajustes sobre los ejercicios, rectas y series de 1000 m del circuito de Oregon para que se adapte mejor a las características de los corredores de montaña:

- Cambio de algunos objetivos de piernas con movimientos más específicos, como saltar algún margen, step con una pierna,...
- Rectas de 100 m planas alternando con cuestas de 60-80m y fuerte pendiente que se suben corriendo y se bajan realizando un slalom, trabajo de tobillos utilizando como postes los arboles del bosque,...
- Al terminar los 1.000m con ejercicios hacer una serie de 1.000m de cros a R5.

Ejemplo de entrenamiento basado en el circuito de Oregon:

- 3 circuitos de Oregon adaptados a R5 p5' (previamente se ha realizado un calentamiento completo).

## ENTRENO ESPECÍFICO: SERIES CACO (CAMINAR-CORRER) EN SUBIDA DE MONTAÑA



Series de subida con o sin palos con el objetivo de trabajar la técnica y mejorar la fuerza-resistencia en el sistema CACO en una pendiente variable, con tramos de fuerte pendiente.

Ejemplo de entrenamiento de series de CACO:

- Desnivel de 1.000-1.200m haciendo series de 3'-4'-5' (según la época del año y forma) en sistema CACO con pausa de 1'-2' parado a ritmo fuerte. Haciendo la bajada por el mismo camino o nuevo camino trabajando la técnica de bajada.

## **ENTRENO ESPECIFICO: CACO**

Partiendo como base de la competición a realizar (desnivel, perfil, km, tipos de terreno y horario), el método RV Training plantea una progresión de entrenos desde la Excursión-Reconocimiento a los CACOs específicos y a ritmo elevado.

Se realizan tanto entrenamientos realizados a “sensaciones” como a ritmos pautados (según los ritmos de entreno detallados anteriormente).

## **COMPETICIÓN-----ENTRENO-----PROGRESIONES**

Objetivos:

1. Trabajo de base aeróbico y paso a específico
2. Crear adaptaciones fisiológicas – musculares – psicológicas - gestión de la carrera
3. Mejorar el resultado-rendimiento

Progresiones (volumen – calidad – ritmo – tempos – perfil – material - avituallamientos):

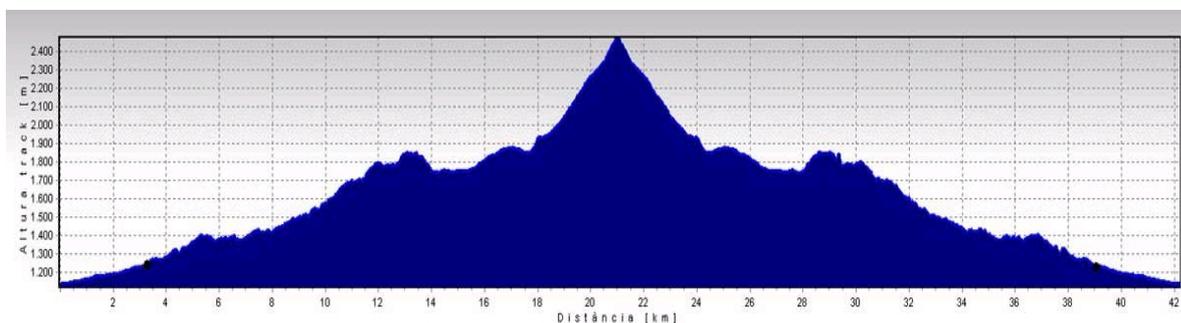
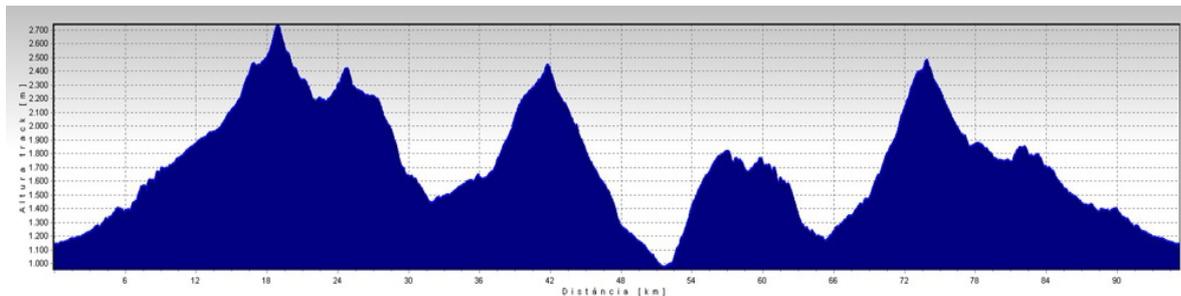
- **Excursión reconocimiento** de la carrera que preparo y cacos-volumen de entrenamiento (con carga 5% - 10% peso corporal)
- **Caco-volumen**: realizado en el circuito de la competición o muy parecido. lo mas importante es el volumen de horas-desnivel.
- **Caco-calidad**: realizar en un tramo o totalidad de la competición. lo importante es el ritmo de carrera.
- **Caco-test**: recorrido conocido y entrenado, siempre el mismo y realizar a ritmo máximo.

## **PLANTEARSE EL “MÉTODO COMPLETO” O ADAPTARLO A “MIS REALIDADES-CIRCUNSTANCIAS”**

Partiendo de la realidad de cada corredor, sus circunstancias y realidades de vida el método RV Training tiene en cuenta toda la progresión dentro de la programación anual o empleando solo uno o dos medios.

## **ENTRENO ESPECÍFICO: COMPETICIÓN**

Para que el entreno de los CACOS sea completo se debe entrenar todo tipo de perfiles, no sólo los de nuestra competición. Tal y cómo se puede ver en los gráficos a continuación, los perfiles pueden ser con una sola subida-bajada o con varios picos:



## ENTRENO ESPECÍFICO: PROGRAMACIÓN FEMENINA

	<b>Teresa Roca</b> <b>Maratón Aneto 1999 4h53m</b> <b>(Récord. 1 Clasificada)</b>	<b>Celia Tajada</b> <b>½ Maratón. Cursa de l'Alba 2013</b> <b>2h29m</b> <b>(1 Clasificada)</b>	<b>Raquel Velasco</b> <b>Maratón Aneto 2012</b> <b>5h13m</b> <b>(1 Clasificada)</b>
<b>Lunes</b>	6km de carrera plano R1+R2+estirar	Recuperar (carrera o bici suave ) 20'+20' estirar	Recuperación
<b>Martes</b>	Calentamiento + Fuerza analítica gimnasio+10km de carrera progresiva toboganes R1-R3	Ejercicios de tobillos+45' carrera progresiva toboganes R1-R3	Ejercicios de tobillos+1h de carrera progresiva toboganes R1- R3
<b>Miércoles</b>	15km de carrera progresiva toboganes-montaña R1-R3-R4- R1	Calentar +técnica carrera + series de cros + cuestas 4x(1000 cros a R5 cross+300cuesta a R6) P30"-2'	Calentar +técnica carrera + series de cros + plano 5x(1000 cros a R5+500 plano a R6)P1'-3'
<b>Jueves</b>	Calentamiento + series de cros 3x3km a R5 P3'	Fuerza analítica x2 + 30' carrera progresiva toboganes R1-R3	Fuerza analítica + 30'carrera progresiva toboganes R1-R3
<b>Viernes</b>	Calentamiento+ 2 circuitos de fuerza/resistencia de 30"trabajo+30"pausa al 80% P5' +10km de carrera progresiva toboganes R1-R3	1h de carrera R1+R2 plano + estirar	1h de carrera R1+R2 plano
<b>Sábado</b>	1h30 de cambios de ritmo a ritmo libre en montaña (1500mts altitud)	Subidas montaña en CACO 1000mts desnivel series de 3' a R5 P1'. Bajada rápida – técnica	1h30 de carrera en bosque cambios de ritmo de 10' a R2+5' a R4
<b>Domingo</b>	4h30 de CACO montaña a ritmo libre con perfil parecido a la próxima competición	2h30 - 3h de CACO-calidad a ritmo parecido competición en perfil parecido o el mismo recorrido	4h de caco-volumen (perfil parecido a la carrera próxima) a ritmo libre



## ENTRENO ESPECÍFICO: PROGRAMACIÓN MASCULINA

	<b>Kiku Soler</b> <b>Campeonato del mundo</b> <b>Cervinia-2000. Maratón</b> <b>(6 Lugar Skygames 2000)</b>	<b>Txesc Terés</b> <b>Matagalls-Montserrat 2007</b> <b>83km 9h32</b> <b>(1 Clasificado)</b>	<b>Bernat Gil.</b> <b>Dos caras del Aneto 2010</b> <b>69 km 8h11'</b> <b>(1 Clasificado)</b>
<b>Lunes</b>	Mañana: viaje a Cervinia (stage) Tarde : 40' carrera suave + estirar	Recuperar (carrera o bici suave) 20'+ 20' estirar	Recuperación
<b>Martes</b>	Mañana: 3h de caco al Breithorn(4.165m) Tarde: calentar + fuerza (abdominales- lumbares -tronco)+30' carrera progresiva a 2.000m	Mañana: 45' carrera R1+R2+estirar Tarde: fuerza general en gimnasio + 30' carrera progresiva en toboganes	Mañana: 45' carrera suave+15' estirar Tarde: fuerza analítica x2 + 30' carrera progresiva toboganes R1-R3
<b>Miércoles</b>	Mañana: calentar y series de subida en caco 6x6' a R5 p2' hasta 2.800m Tarde: descanso-masaje	Mañana: descanso total Tarde: calentar + ejercicios tobillos + series de cros 4x10' a r4 p1'	Mañana: descanso total. Tarde: calentar + 4xcircuito de Oregón (1.000m con ejercicios+1.000m cros a R5) p5'
<b>Jueves</b>	Mañana: 3h30 de caco a ritmo libre (3.400m altura) Tarde: fuerza general tensores+30' carrera progresiva a 2.000m	Mañana: 45' carrera R1+R2+estirar. Tarde: circuitos de fuerza - resistencia de 30" trabajo + 30"pausa + 40' carrera progresiva R1-R3 toboganes	Mañana:45' carrera r1-r2 + estirar 15' Tarde:1h30 de carrera progresiva r1-r2-r3-r4-r1 toboganes
<b>Viernes</b>	Mañana: calentar + series de cros a 2.600m (5x8' a R4 p2') Tarde: descanso total	Mañana: 45' carrera R1+R2+estirar Tarde: 1h30 de cambios de ritmo en bosque de 2' a R2+2' a R4	1h15 de carrera r1+r2+15' estirar
<b>Sábado</b>	Mañana: 3h caco a ritmo libre al Breithorn Tarde: 30' carrera suave+20' estirar	Calentamiento-series de caco en subida dura 1.200 desnivel- series de 6' a R5 p2'. Bajada técnica	Mañana: series de subida en caco 1200mts de desnivel x5' de caco a r5 p1' + bajada técnica
<b>Domingo</b>	Mañana: 3h30 de caco a ritmo vivo hasta 3400mts Tarde :viaje de vuelta	8-9h de marcha-caco a ritmo libre con equipo de competición. Perfil parecido a la competición próxima	5h de caco-volumen a ritmo libre en perfil de la competición y con el mismo material, avituallamiento, etc.



## **PROGRAMACIÓN COMPLETA** **MANTENER EQUILIBRIO ENTRE GENERAL-ESPECÍFICO**

Entreno General



Entreno específico



## CONCLUSIONES

- Para mejorar los resultados, **es fundamental** el equilibrio del trabajo de base y del específico sobre las características individuales de cada deportista.
- Es fundamental que el programa de entrenamiento sea “total” “completo-integral”, no es un tema de entreno cruzado, polarizado y poner nombres nuevos o cambiar de nombre a entrenos ya empleados hace años sino de utilizar “todos” los medios de entrenamiento dentro del programa anual a medida para cada corredor, según sus objetivos, características físicas, especialidad dentro del Trail (distancia), disponibilidad de tiempo y nivel de compromiso que puede asumir.

## DETALLE DE LOS MEDIOS

- RESISTENCIA (Bicicleta-Carrera-Caco-Natación-Esquí de montaña-Raquetas-Excursiones-Series-Cuestas)
- FUERZA y FUERZA RESISTENCIA(circuitos-Material ligero-Pesas-Maquinas de muscular y aeróbicas-Ejercicios compensatorios-propiocepción)
- Flexibilidad-Movilidad articular-Equilibrio
- Técnica de carrera-técnica de carrera y CaCo montaña y con palos
- Calentamientos-Recuperación-Entreno Invisible
- Táctica y gestión de la carrera-Material entreno y competición
- Preparación Psicológica
- Test-Valoración y control del entrenamiento (test de campo-Revisión médica-deportiva-analíticas-Prueba de esfuerzo)
- Nutrición-Hidratación-Ayuda ergogénica

# RICARD VILA

ENTRENADOR D'ESPORTS DE MUNTANYA  
CURSES DE FONS  
ENTRENADOR PERSONAL ESPORTIU

TEL. 607.444.473  
ricard@ricardvila.es  
www.ricardvila.es



## GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN



[www.ricardvila.es](http://www.ricardvila.es)  
[ricard@ricardvila.es](mailto:ricard@ricardvila.es)