

NOTA TÈCNICA N°4-2016

7-2016, Ricard Vila, Esplugues de Llobregat

Consells entrenaments - PSR -PYRENEES STAGERUN 2016

Cursa de 7 etapes de 248km total i 30.000mts de desnivell acumulat

Etapes de 20 a 45km

CONDICIONANTS FÍSIC - SOCIAL - ENTRENAMENT INVISIBLE

- Millora de la resistència de les fibres musculars.
- 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
- Cal aconseguir que l'esportista estigui molt motivat, concentrat, tranquil i dominant la ansietat.
- Acabar els entrenaments programats i sobretots els llargs, encara que sigui baixant el ritme per acumular km, 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.
- Condicionaments 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).
- Roba, avituallament sòlid + líquid. 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 d' 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".

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'entrenament o massa específic, entrenament 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 competició.
- Molt atents a la preparació massa específica o amb poca preparació de base, sobre-entrenament i poc o nul treball de recuperació.

ÈPOCA GENERAL (4 MESOS APROX)

OBJECTIUS

- Acumular molt volum de treball (kilòmetres, hores, dies d'entrenament).
- Millorar la força i la resistència de base (reforçament de turmells,genolls,tren inferior).
- 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 treball de repeticions i circuits aeròbics.
 - Per determinar els ritmes d'entrenament de resistència efectuar un test de prova progressiva en tapís rodant i una prova de camp. Establir els % individuals per als diferents ritmes.
 - Acumular moltes hores d'entrenament a la muntanya amb excursions CACO (caminar i córrer), BTT, raquetes de neu, esquí de fons i de muntanya.
 - Competicions secundaries-2-3 amb volum de km similars.
 - Bici carretera o Btt-fondo de tirades llargues a ritme mig i mig - baix per recuperar.
 - 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 lliure i de volum segons terreny. Lloc nou.
 - 3.Caco marcat per terreny conegut. Tros caminant, tros carrera.
 - 4.Tirada llarga amb raquetes, esquí de muntanya, BTT.
 - 5.Carrera llarga i lenta de regeneració.

ÈPOCA ESPECÍFICA I POSTA A PUNT (3 mesos abans de PSR)

OBJECTIUS

- Arribar al màxim de volum de la temporada i anar decreixent. Transformar la quantitat de treball amb qualitat, introduir el treball específic.
- La preparació física de base es continua fent com a manteniment. Treball de força específica i de força resistència.
- Molt entrenament tècnic i tàctic a la muntanya. Cal adequar el ritme de cada dia tenint en compte que són varis dies seguits de cursa (no dur el ritme a tope com si fos una sola cursa)
- Fer competicions secundaries 1-2 de posta a punt i anar agafant la forma amb competicions de menys km que la principal.
- Posar especial atenció a tots els mitjans de recuperació, entrenament invisible i al "sobre entrenament". Cal recuperar molt bé només acabar cada etapa amb estiraments, sals, recuperadors, gel com a primera mida i després ja el menja, massatge i dormir
- Entrenament de les tirades llargues i reconeixement de les etapes de la competició amb la parella de la competició per agafar el ritme, hàbits, controlar avituallament, terreny, etc... Treball en alçada.

MITJANS D'ENTRENAMENT

- És molt important combinar els entrenaments 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 5-7h acumulant desnivell i tot tipus de terreny a l'alta muntanya (CACO de volum).
- Entrenar el perfil o millor el mateix recorregut de la cursa principal per trams per conèixer la orografia, desnivells, passatges tècnics i agafar ritme (4 hores CACO qualitat).
- Pujades llargues i molt llargues de 1000-1500mts de desnivell. Amb mètode fraccionat de 4'-6' a ritme de llindar anaeròbic i pausa de 1'-2' i també amb mètode continu tot de una tirada sense pausa.
- Series llargues de cros i muntanya.. Exemple 8-10x1000 p1' o 5x2000 p3' o 3x3000 p3' a ritme de 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.
- Bici de carretera o Btt treball de volum - aeròbic i també amb canvis de ritme de 5'-10'.

RICARD VILA

ENTRENADOR PERSONAL ESPORTIU

TRAILS - ULTRAS - ASFALT - TRIATLÓ - SKIMO
BTT - EXPEDICIONS - ESPORTS DE MUNTANYA

Més de 35 anys d'experiència

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

RV Training