

## **COMPTE AMB EL DESCONFINAMENT ESPORTIU DE CARRERA**

Tothom porta (6-7 setmanes) ja confinat i fent entrenos Indoor a casa, terrassa, sortint a comprar, etc...

**NO HAS DE TENIR PRESSA DURANT ELS PRIMERS DIES EN QUE ES PUGUI SORTIR A CÓRRER:**

**15 PUNTS BASICS.EPOCA FONAMENTAL DESCONFINAMENT**

1- S'ha de fer molt progressiu i suau, i no seguir els horaris que feies Indoor, no és el mateix, ni el de la bici, escales, petit jardí, etc,molt poc a poc per no tindre que parar per lesio o sobrecarrega

2- El cos es queda agarrotat a nivell d'articulacions, musculatura escurçada, teixit conjuntiu enganxat i cal que torni a funcionar però POC A POC.

3-Pots tenir sobrepes i mes grasa i perdua de masa muscular i falta viscositat muscular, stress per el desconfinament

4- Sempre és important fer un bon escalfament i estiraments al final, BÀSIC I IMPRESCINDIBLE(10' minim)i masagista-fisio aviat.Mantenir be la hidratacio,alimentacio i dormir

5- T'arrisques a tindre LESIONS, SOBRECÀRREGUES, TORÇADES, ETC...

6- HAS DE PENSAR QUE LA CARRERA SUPOSA IMPACTE, i no pas la bici o escales o steps.

7-Ull a les articulacions i musculatura de no

sobrecarregai i protegir(genoll,cadera,tormells,lumbar, pubis,tendo aquiles,isquios,besso,psoas,etc)

**MAI FER SENTADETA COMPLERTA NI AMB UNA SOLA CAMA NI PLIOMETRIA NI SALTS**

8- Jo pautaré entrenaments progressius de carrera contínua, carrera progressiva, cacos i bici i **RES DE FER SERIES ARA ni cambis de ritme ni acceleracions ni final rapit ni ritmes rR5**, però tu per prudència ves una mica més flux i menys temps al inici i pujar progressivament de temps(exemple primer dia fer 30-40' carrera en pla i anar progresant de de 1h-1h15)

Si al pla que reps es massa volum per el que has fet durant el desconfinament ho redueixes a la teva progresio

9- Tot el que no has pogut fer en 7 setmanes NO HO RECUPERARÀS EN 2 NI 3, sinó gradualment, així és fisiològicament.

10.Tens que continuar fent la força N°0+nN1+isometrica i tronc qu ES BASIC I ESTIRAR AL FINAL

11-Elss dilluns matenim les pautes de recuperacio

12-Si has tingut simptome de covid-19 has de parlar amb el metge abans de fer activitat normal

13-Si tens dubtes truca o comunicat per correu (PERO NO DEMANIS MES ENTRENO PER RECUPERAR EL TEMPS DE CONFINAMENT)

**14- TEMA CALENDARIS-COMPES-OBJECTIUS-ACTIVITATS PRÒXIMES A LA MUNTANYA, ETC...DE MOMENT APARCAT PER VEURE COM EVOLUCIONA TOT. I NO ESPECULEU NI FEU PLANS**

**15.POC A POC I PACIENCIA I TOT PROGRESIU I NO FAREM ENTRENOS PRESENCIALS FINS QUE LA NORMATIVA HO PAUTI I AL JUNY VEUREM**