

PROGRAMACIÓ DE L'ENTRENAMENT

MITJA MARATÓ DE BANYOLES 2019



El present document recull dues propostes d'entrenament amb l'objectiu final que l'esportista arribi al dia 31 de març de 2019 amb garanties suficients per tal de finalitzar amb solvència la mitja marató del Banyoles.

La programació de l'entrenament s'establirà setmanalment a partir de la planificació general, segons les càrregues d'entrenament perioditzades, i en funció de dos grups de nivell: sub 1h30' i sub 1h 50'.

Cal tenir en compte que les dades presentades en la programació són de caire genèric. Intentar extrapolar la present programació a qualsevol persona, sense tenir en compte les característiques individuals de cadascú, no deixa de ser un greu error que ens pot conduir al fracàs esportiu. Per tant, els entrenaments que proposem són tan sols una orientació general i caldrà que cadascú ho adapti a les seves possibilitats.

Finalment, podreu comprovar que les sessions s'inicien amb volums i intensitats mitjanes, doncs considerem que els atletes que volen seguir el present programa ja gaudeixen d'una base d'entrenament òptim.

➤ Consultes individuals: phidalg2@xtec.cat



1. CONTINGUTS I MÈTODES D'ENTRENAMENT

Degut a les característiques de la competició, buscarem treballar la resistència (vinculada a la millora del llindar anaeròbic) a través de:

MÈTODE D'ENTRENAMENT	CARACTERÍSTIQUES		OBEJCTIUS	
Continu harmònic intensiu	VOLUM	30'-90'	Increment dels dipòsits de glucogen Millorar el llindar anaeròbic Millora la compensació del lactat. Millora del VO2max.	
	INTENSITAT	65-95% VO2max // 90-95% Vel. Comp.// 140-195ppm		
Continu variable	VOLUM	30-60'	Millorar la capacitat de canviar de via energètica durant l'esforç.	
	INTENSITAT	Canvis de ritme// 60-95% Vel. Comp.// 130-180ppm		
Intervàlic extensiu d'interval llarg	VOLUM	Temps treball	2-3' fins a 8' Nº rep:6-9	Millora capacitat de reutilitzar lactat Millorar VO2max Millora l'economia en la glucòlisi aeròbica.
		Temps pausa	2-5'	
		Total	45-60'	
Intervàlic extensiu d'interval mig	VOLUM	Temps treball	1'-1'30" Nº rep:12-15	Millora del llindar anaeròbic Millora del VO2max
		Temp pausa	1'-2'	
INTENSITAT		70-80% Vel. Comp.// 160-170ppm		
MODELAT DE COMPETICIÓ	CURSES SECUNDÀRIES		Millorar l'economia en la glucòlisi aeròbica	

Treball al gimnàs: centrat bàsicament en la millora de la **força resistència** (Nºrep: 15 Velocitat d'execució: normal Nº sèries: 2-3 Recuperació: baixa) i d'estabilitat lumbo-pèlvica (abdominals, lumbar).



2. LES REGLES DE JOC.

*Condicions previs a l'entrenament.

- És imprescindible que abans d'iniciar els entrenaments l'esportista hagi fet una revisió mèdica esportiva. L'objectiu d'aquesta revisió és de la d'assegurar-nos que estem en bones condicions de salut per poder afrontar l'entrenament i la competició sense risc per a la nostra salut.
- És més que recomanable fer una visita al fisioterapeuta com a mínim un cop al mes.
- És condició indispensable entrenar! Tan sols amb factors volitius no es millora.
- Es responsabilitat de l'esportista tenir un ritme de vida saludable, descansar el necessari, i evitar els hàbits tòxics i les substàncies dopants.

3. PERIODITZACIÓ

La planificació de l'entrenament s'estructura a partir de 15 setmanes, essent el darrer el darrer microcicle el de la competició. En la orientació de la càrrega d'entrenament ens basarem en la periodització clàssica de Matveev, realitzant, en la majoria dels casos, mesocicles formats per tres microcicles de càrrega i un de recuperació.

El volum de l'entrenament el determinarem a partir dels quilòmetres i la intensitat a través de tres fases (zones) de treball (Skinner i McLellan, 1980):

- **Zona 1:** treball lleuger, per sota del llindar aeròbic, aproximadament per sota del 60% de la velocitat aeròbica màxima (VAM) (puc parlar amb els companys d'entrenament)
 - **Zona 2:** treball moderat, entre el llindar aeròbic i l'anaeròbic, entre el 60 i el 80% de la VAM (a ritme de la mitja marató)
 - **Zona 3:** treball intens, al llindar anaeròbic o per sobre d'ell, entre el 80 i +100% de la VAM (per sobre del ritme de la mitja marató)
- ✓ Quan parlem de la VAM ens referim a la potència de càrrega amb la qual un subjecte arriba al seu VO2max, és a dir, la velocitat a la qual puc anar utilitzant la via aeròbica. Un sistema viable, tot i que poc científic, per conèixer la VAM és la de fer un test de 6' a la màxima velocitat constant que pugui córrer.
 - ✓ La freqüència cardíaca és una eina útil per determinar la intensitat de treball, però en el cas que ens ocupa no l'utilitzarem, doncs ens caldria conèixer les característiques fisiològiques individuals de cada esportista.



3.1.DISTRIBUCIÓ DE LES CÀRREGUES (veure document excel)

SUB 1h50'



ENTRENAMENT MITJA MARATÓ BANYOLES
Volum (Cursa a peu)



Máx. volum. x setmana

Zona 1: lleugera ##### mts
Zona 2: moderada 5.000 mts
Zona 3: forta 3.000 mts

Nº setmana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	DESEMBRE				GENER				FEBRER				MARÇ		
Dilluns	17/12	24/12	31/12	7/1	14/1	21/1	28/1	4/2	11/2	18/2	25/2	4/3	11/3	18/3	25/3
Dimecres	23/12	30/12	6/1	13/1	20/1	27/1	3/2	10/2	17/2	24/2	3/3	10/3	17/3	24/3	31/3
Període	PP				PP				PP				PC		
Subperíode	SG				SG				SE				SC		
Mesocicle	MB				MB				MPC				MC		
Competició					X								X		
% Zona 1	75%	80%	85%	75%	80%	85%	90%	75%	85%	90%	95%	85%	100%	70%	80%
% Zona 2	50%	60%	70%	50%	70%	80%	100%	50%	50%	40%	25%	10%	20%	30%	24%
% Zona 3	75%	80%	85%	50%	60%	70%	75%	50%	80%	85%	90%	50%	100%	70%	50%
Nº setmana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Dilluns	17/12	24/12	31/12	7/1	14/1	21/1	28/1	4/2	11/2	18/2	25/2	4/3	11/3	18/3	25/3
Zona 1	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
Zona 2	2.500	3.000	3.500	2.500	3.500	4.000	5.000	2.500	2.500	2.000	1.238	500	1.000	1.500	1.210
Zona 3	2.250	2.400	2.550	1.500	1.800	2.100	2.250	1.500	2.400	2.550	2.700	1.500	3.000	2.100	1.500

PERIODE	SUBPERIODE	MESOCICLE
PP Preparatori	SG General	ME Entrant
PC Competicions	SE Especial	MB Bàsic
PT Transició	SEF Estabilitzador	MP Preparatori de control
	SC Competicions	MPC Pre-competició
	SR Recuperació	MC Competició
	SD Descans	MM Manteniment
		MR De restabliment
		DA Descans actiu

SUB 1h30'



ENTRENAMENT MITJA MARATÓ BANYOLES
Volum (Cursa a peu)



Máx. volum. x setmana

Zona 1: lleugera ##### mts
Zona 2: moderada 5.000 mts
Zona 3: forta 6.000 mts

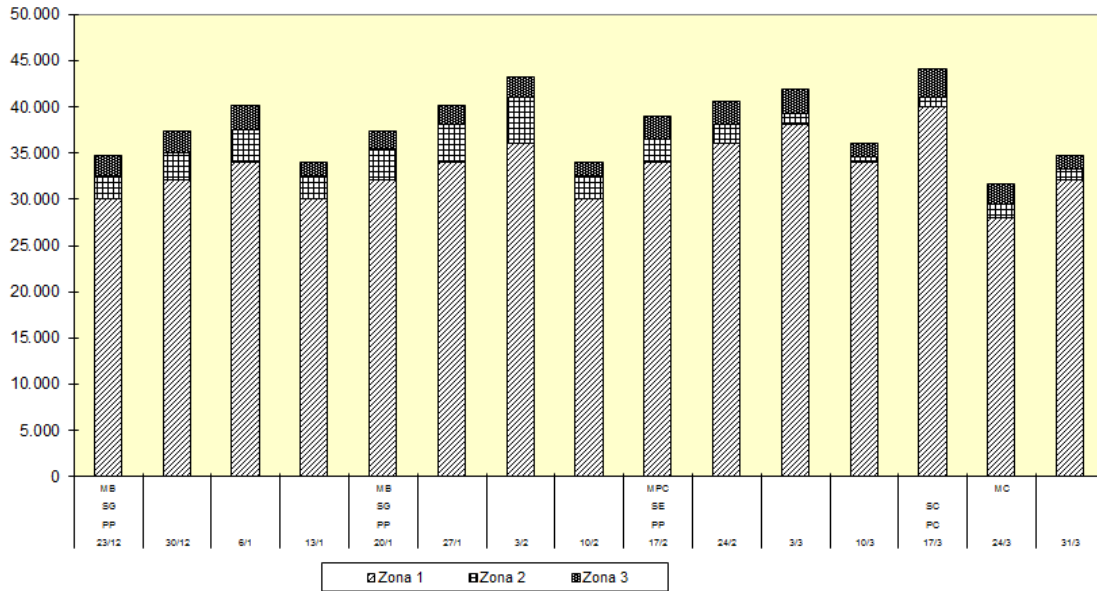
Nº setmana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	DESEMBRE				GENER				FEBRER				MARÇ		
Dilluns	17/12	24/12	31/12	7/1	14/1	21/1	28/1	4/2	11/2	18/2	25/2	4/3	11/3	18/3	25/3
Dimecres	23/12	30/12	6/1	13/1	20/1	27/1	3/2	10/2	17/2	24/2	3/3	10/3	17/3	24/3	31/3
Període	PP				PP				PP				PC		
Subperíode	SG				SG				SE				SC		
Mesocicle	MB				MB				MPC				MC		
Competició					X								X		
% Zona 1	75%	80%	85%	75%	80%	85%	90%	75%	85%	90%	95%	85%	100%	70%	80%
% Zona 2	50%	60%	70%	50%	70%	80%	100%	50%	50%	40%	25%	10%	20%	30%	24%
% Zona 3	75%	80%	85%	50%	60%	70%	75%	50%	80%	85%	90%	50%	100%	70%	50%
Nº setmana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Dilluns	17/12	24/12	31/12	7/1	14/1	21/1	28/1	4/2	11/2	18/2	25/2	4/3	11/3	18/3	25/3
Zona 1	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
Zona 2	2.500	3.000	3.500	2.500	3.500	4.000	5.000	2.500	2.500	2.000	1.238	500	1.000	1.500	1.210
Zona 3	4.500	4.800	5.100	3.000	3.600	4.200	4.500	3.000	4.800	5.100	5.400	3.000	6.000	4.200	3.000

PERIODE	SUBPERIODE	MESOCICLE
PP Preparatori	SG General	ME Entrant
PC Competicions	SE Especial	MB Bàsic
PT Transició	SEF Estabilitzador	MP Preparatori de control
	SC Competicions	MPC Pre-competició
	SR Recuperació	MC Competició
	SD Descans	MM Manteniment
		MR De restabliment
		DA Descans actiu



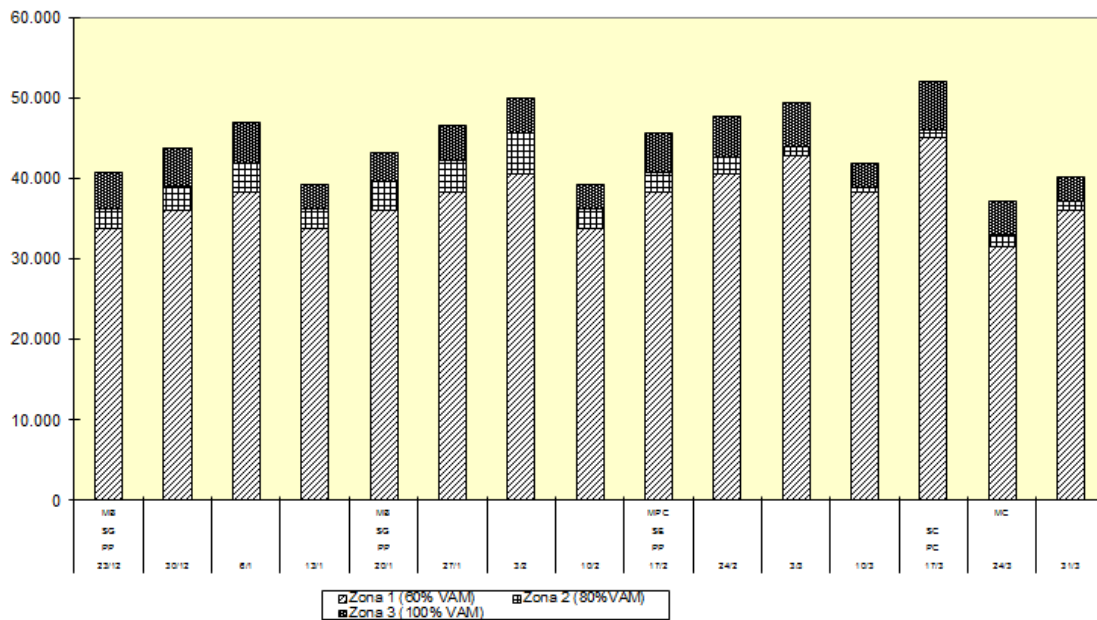
3.2 GRÀFIQUES 1h50'

MITJA MARATÓ DE BANYOLES
Porcentatge del volum (cursa a peu)



1h30'

MITJA MARATÓ BANYOLES
Porcentatge del volum (cursa a peu)

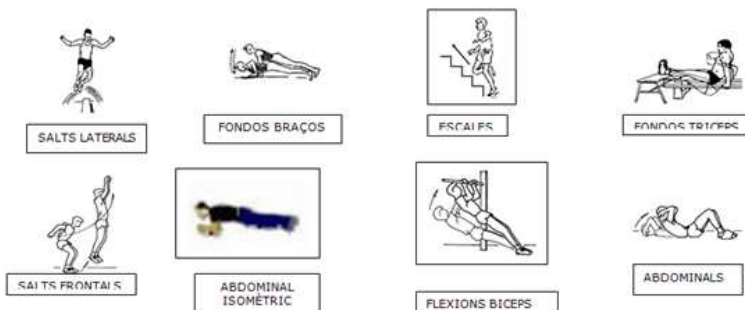


3.3 MICROCICLES

SUB 1h50'

MESOCICLE	DEL 17 DE DESEMBRE AL 13 DE GENER						
MICROCICLE	1	Del 17 al 23 de desembre		Nº SESSIONS		4	
VOLUM ESTIMAT	32,5 Km	Zona 1	30Km	Zona 2	2Km	Zona 3	1,5Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	35'	4	Per circuit planer 10'cc suau + 10' tècnica de carrera https://www.youtube.com/watch?v=ptLvlRs-p9c + 15'cc suau a zona 1 (suau)+ ESTIRAMENTS
DIMARTS	45'	5	Circuit de força-resistència + 6 km rodant a gust per circuit planer, sense forçar + 3x1'a zona 3 (per sota de 5' xkm) recuperant 2'cc suau + ESTIRAMENTS
DIMECRES	0'	0	DESCANS
DIJOUS	50'	5	25'cc suau (Zona 1) + 10' cc M (Zona 2: lleugerament per sota de ritme de competició) + 15'cc suau + ESTIRAMENTS
DIVENDRES	0'	0	ENTRENAMENT INVISIBLE. CONFERÈNCIA MARC ROIG. CN.BANYOLES 20:00 h.
DISSABTE	60'	6	ENTRENAMENT AMB MARC ROIG! (10:30h. C.N. Banyoles) Opció B: 10km rodar còmode, per circuit planer + 4 progressius de 80m. rec: 1'+ ESTIRAMENTS
DIUMENGE	0'	0	DESCANS

CIRCUIT DE FORÇA-RESISTÈNCIA

TEMPS DE TREBALL: 40"

Nº SÈRIES: 3

RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS: 20"

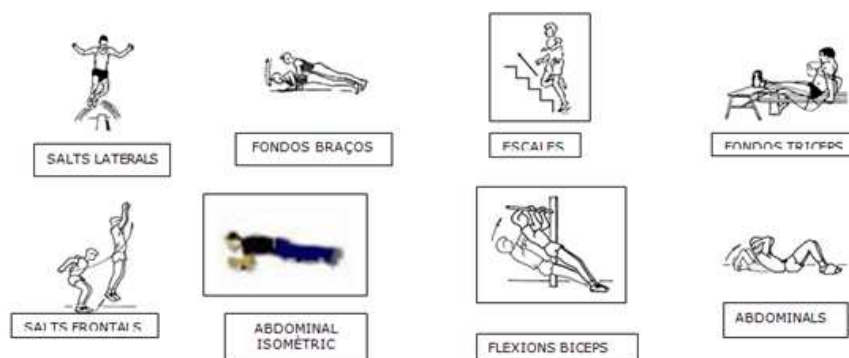
RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES: 3'



SUB 1h30'

MESOCICLE	DEL 17 DE DESEMBRE AL 13 DE GENER						
MICROCICLE	1	Del 17 al 23 de desembre		Nº SESSIONS		4	
VOLUM ESTIMAT	40 Km	Zona 1	33,5Km	Zona 2	2,5Km	Zona 3	4,5Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	35'	4	Per circuit planer 10'cc suau + 10' tècnica de carrera https://www.youtube.com/watch?v=ptLvlRs-p9c + 15' rodar a zona 1 (suau) + ESTIRAMENTS
DIMARTS	45'	6	Circuit de força-resistència + 6 km rodant a gust per circuit planer, sense forçar + 8x1'a zona 3 (per sota de 4' xkm) recuperant 1'cc suau + ESTIRAMENTS
DIMECRES	0'	0	DESCANS
DIJOUS	50'	7	(Circuit planer) 15'cc suau (Zona 1) + 2x7' cc M (Zona 2: lleugerament per sota de ritme de competició) rec: 6'cc suau + 15'cc suau + ESTIRAMENTS
DIVENDRES	0'	0	ENTRENAMENT INVISIBLE. CONFERÈNCIA MARC ROIG. CN.BANYOLES 20:00 h.
DISSABTE	60'	5	ENTRENAMENT AMB MARC ROIG! (10:30h. C.N. Banyoles) Opció B: 12km rodar còmode, per circuit planer + 4 progressius de 80m. rec: 1'+ ESTIRAMENTS
DIUMENGE	0'	0	DESCANS

CIRCUIT DE FORÇA-RESISTÈNCIA**TEMPS DE TREBALL: 40"****Nº SÈRIES: 3****RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS: 20"****RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES: 3'**