

Pla d'entrenament Trail Entre Castells



Zones de treball

FC Màx:	Observacions
Z1 extensiu	Ritme d'escalfament i de dies de descans
Z1 intensiu	Ritme alegre però sense tenir sensació de d'ofeg
Z2 extensiu	Ritme alt però que pots aguantar-lo força estona
Z2 Intensiu	Ritme molt alt, intensitat de cursa. Costa aguantar-lo
Z3	Intensitat màxima on si pot arribar de forma puntual poc temps

Protocol d'escalfament

5'	Mobilitat articular + estiraments dinàmics	Dies de rodatge només mobilitat articular i estiraments dinàmics
10'	Carrera contínua a baixa intensitat	
5'	fàrlek de 1' Z2 x 30" Z3	Important els dies de sèries

setmana	Nom esportista	Objectius del període:					
	Període	Trail Entre Castells					
	Nº de setmanes	Descripció sessions					
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1	40' rodatge suau Z1 extensiu	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	90' Bici Muntanya 300+	60' Rodatge Z1 intensiu	40' Rodatge Z2 extensiu	Descans	80' Trail 600+ les pujades Z2 intensiu, baixades recuperar
2	70' rodatge suau Z1 intensiu	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	120' Bici Muntanya 400+	Sèries 8x250 Z2 Intensiu rec. 4'	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	100' Trail 600+ no passar de z2 intensiu	Descans
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge

3	70' rodatge suau Z2 extensiu	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	120' Bici Muntanya 800+	Sèries 4x800 Z2 Intensiu rec. 4'	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	Descans	120' Trail 800+ no passar de Z2 intensiu
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
4	50' rodatge suau Z2 extensiu	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	90' Bici Muntanya 300+	70' Rodatge Z2 extensiu	Descans	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	80' Trail 600+ les pujades Z3 baixdes

setmana			Objectius del període:				
	Període	2	Trail Entre Castells				
	Descripció sessions						
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1	60' rodatge suau Z2 extensiu	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	90' Bici Muntanya 300+	Sèries 4x1000 Z2 Intensiu rec. 5'	50' Rodatge Z1 intensiu	Descans	120' Trail 600+ les pujades Z3 baixdes
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
2	70' rodatge suau Z2 extensiu	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	120' Bici Muntanya 600+	Sèries 8x800 Z2 Intensiu rec. 5'	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	100' Trail 800+ produir pics en Z3	Descans
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
3	70' rodatge suau Z2 extensiu	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	150' Bici Muntanya 800+	Sèries 3x2000 Z2 Intensiu rec. 5'	40' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	Descans	120' Trail 800+ no passar de Z2 intensiu
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
4	50' rodatge suau Z1 extensiu	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	90' Bici Muntanya 300+	70' Rodatge Z2 extensiu	Descans	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	Descans

setmana			Objectius del període:				
	Període	3	Trail Entre Castells				
	<i>Descripció sessions</i>						
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1	60' rodatge suau Z2 extensiu	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	90' Bici Muntanya 300+	Sèries 4x1000 Z2 Intensiu rec. 4'	50' Rodatge Z2 extensiu	Descans	120' Trail 600+ les pujades Z3 baixdes
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
2	70' rodatge suau Z2 extensiu	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	120' Bici Muntanya 800+	Sèries 8x800 Z2 Intensiu rec. 3'	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	100' Trail 800+ produir pics en Z3	Descans
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
3	70' rodatge suau Z2 extensiu	30' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	120' Bici Muntanya 500+	Sèries 3x1500 Z2 Intensiu rec. 2'	40' Rodatge suau (no asfalt) + sessió treball funcional	Descans	120' Trail 800+ no passar de Z2 intensiu
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
4	50' rodatge suau Z2 extensiu	Sèries 6x500 Z2 Intensiu rec. 1'	Descans	40' Rodatge Z2 extensiu	Descans	30' Rodatge suau (no asfalt)	Trail Entre Castells

Observacions

1. Entrenar un mínim de 3 dies a la setmana.
2. La sessió d'entrenament ha de ser estructurada sempre amb: escalfament, objectiu principal i per acabar una tornada a la calma (baixar pulsacions mica en mica) estiraments.
3. La planificació varia segons objectiu, no tothom entrena igual ni necessita la mateixa càrrega, cada esportista és diferent.