

PROGRAMA D'ENTRENAMENT



DELTEBRE

DISTÀNCIA HALF

INTRODUCCIÓ I PAUTES GENERALS

La planificació està destinada per a persones que tenen una vida activa i que entrenen regularment, però que s'estan iniciant en el Triatló i el seu objectiu és finalitzar el HALF, sense mirar el cronòmetre. Les sessions d'entrenament són una guia perquè el triatleta segueixi unes directrius, encara que no cal complir-les estrictament si en algun moment del programa ens trobem cansats. És molt important escoltar el cos per saber si som capaços de seguir l'entrenament, és preferible descansar o reduir el volum d'entrenament per adequar-lo a la nostra situació.

El programa està integrat per 10 setmanes d'entrenament dividits en 4 parts o mesocicles diferents amb uns objectius marcats:

Mesocicle 1 – ACUMULACIÓ

En aquesta fase l'objectiu és crear les bases i iniciar l'esportista a la combinació de les 3 modalitats del triatló en una setmana o microcicle. El Mesocicle 1 busquem la millora del Lliandar Aeròbic, és a dir, la millora de la resistència aeròbica i muscular per ser capaç de realitzar les distàncies i suportar les càrregues d'entrenament que vindran més endavant

Mesocicle 2 - TRANSFORMACIÓ 1

En aquesta 2a fase de la planificació treballarem intensitats una mica més altes per millorar el nostre rendiment i ser capaços de mantenir un ritme més elevat durant un bon període de temps. L'objectiu és millorar el Lliandar anaeròbic, una de les capacitats més determinants del triatló i dels esports de resistència. El que busquem és que la velocitat de desplaçament sigui més elevada mantenint una mateixa intensitat per al cos, és a dir, si abans anàvem a 12km/h per a un Ritme suau que ara puguem anar a 12,3 km/h.

Mesocicle 3 - REALITZACIÓ

Aquesta última fase de la preparació té com a màxim objectiu la posada a punt del triatleta per arribar amb les màximes garanties d'èxit a la competició. Aquí busquem combinar sessions que reproduïxin les sensacions de la prova amb sessions de recuperació i activació. D'aquesta manera coneixerem els ritmes que hem d'anar durant la prova i a més estarem descansats per complir el nostre repte.

L'estructura de la setmana és flexible, pots variar l'ordre adaptant de la millor forma a la teva disponibilitat. T'aconsellem que no repeteixis una modalitat en dies consecutius, ja que pots crear una major sobrecàrrega a la musculatura.

RITMES D'ENTRENAMENT

CLASSIFICACIÓ DELS RITMES D'ENTRENAMENT				
ZONA D'ENTRENAMENT	CARACTERÍSTIQUES	TEMPS (1)	F. C. (2)	% F. C. Màxima
Ritme A0	Ritme de regeneració		- de 110-120 p/m	50-60%
Ritme A1	Ritme lleuger	+ de de 2-3 hores	Entre 120-150	60-70%
Ritme A2	Ritme còmode	Entre 90' i 3h.	Entre 140-170	70-85%
Ritme A3	Ritme alegre	Entre 30' i 90'	Entre 160-180	80-90%
Ritme A4	Ritme fort	Entre 2' i 10'	FC. màx.	95-100%
Ritme A5	Ritme màxim	Entre 10" i 20"	Velocitat màxima	

Els valors de la Freqüència Cardíaca (FC) són orientatius, és per aquest motiu que per cada zona d'entrenament s'estableix amb intervals perquè cada esportista ho adapti a la seva FC individual.

- (1) Temps que l'esportista és capaç de mantenir aquest nivell d'intensitat, sempre i quan la musculatura estigui capacitada per aquest tipus de treball i els nivells de substrats energètics siguin els adequats.
- (2) (F.C.) Freqüència Cardíaca (pulsacions / minut)

SESSIONS D'ENTRENAMENT

Les sessions d'entrenament tenen una estructura molt marcada que es divideixen en 3 parts:

- ✓ Escalfament
- ✓ Part principal
- ✓ Tornada a la calma + estiraments



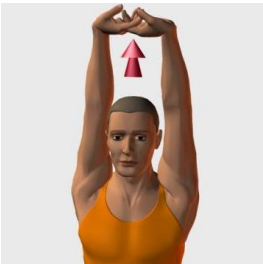
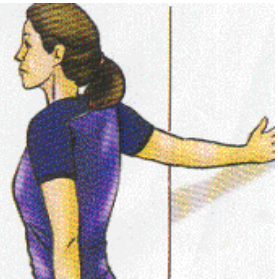








Les sessions de natació has de adaptar-les al teu nivell i ser conscient de la teva tècnica i condició física per complir amb els objectius marcats, ja que en el cas contrari no serà un entrenament productiu a causa d'una fatiga excessiva o al contrari. Quan en una sessió de natació parlem d'estils és perquè variï entre l'estil de braça o esquena.

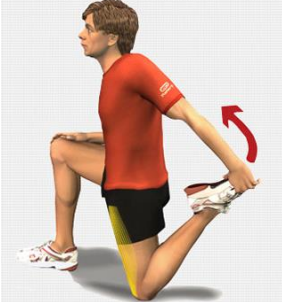







Les sessions de bici pots combinar-les amb classes de spinning al teu gimnàs habitual o bici estàtica, encara que et recomanem que sempre que puguis facis les sessions a l'aire lliure, perquè les sensacions i adaptacions són les reals.

En totes les sessions tingues en compte els ritmes establerts i els descansos entre sèries per poder complir amb els objectius de la sessió.

ESTIRAMENTS

És molt important que durant tota la preparació i cada setmana facis com a mínim 2-3 sessions exclusives dedicades als estiraments. Són sessions que et permetran evitar lesions i tenir una millor harmonia de les articulacions i músculs del cos.

OBJECTIU	ESTIRAMENTS TREN SUPERIOR			
REPETICIONS	1 – 2		DURADA	45" – 1'30" per múscul
 <p data-bbox="376 683 443 707">Dorsal</p>	 <p data-bbox="792 691 987 715">Bíceps (puny tancat)</p>	 <p data-bbox="1330 683 1464 707">Flexors braços</p>	 <p data-bbox="1845 687 1928 711">Pectoral</p>	
 <p data-bbox="344 986 456 1010">Intercostals</p>	 <p data-bbox="869 986 952 1010">Escalens</p>	 <p data-bbox="1352 986 1435 1010">Deltoides</p>	 <p data-bbox="1823 986 1906 1010">Escalens</p>	
 <p data-bbox="360 1278 465 1302">Avantbraç</p>	 <p data-bbox="853 1278 936 1302">Tríceps</p>	 <p data-bbox="1352 1278 1435 1302">Esquena</p>	 <p data-bbox="1845 1278 1928 1302">Trapezi</p>	

OBJECTIU	ESTIRAMENTS TREN INFERIOR		
REPETICIONS	1 – 2	DURADA	45" – 1' per múscul
 <p data-bbox="347 678 470 699">QUÀDRICEPS</p>	 <p data-bbox="817 678 952 699">ISQUIOTIBIALS</p>	 <p data-bbox="1344 670 1456 691">PSOES ILÍAC</p>	 <p data-bbox="1825 662 1937 683">PIRAMIDAL</p>
 <p data-bbox="347 997 470 1018">ABDUCTORS</p>	 <p data-bbox="884 965 929 986">SOLI</p>	 <p data-bbox="1344 989 1433 1010">BESSONS</p>	 <p data-bbox="1803 965 1960 986">FÀSCIA PLANTAR</p>
 <p data-bbox="369 1332 448 1353">GLUTIS</p>	 <p data-bbox="795 1332 1019 1353">PART POSTERIOR CAMA</p>	 <p data-bbox="1355 1332 1433 1353">TIBIALS</p>	 <p data-bbox="1803 1284 1960 1305">ZONA LUMBAR</p>

MESOCICLE 1

ACUMULACIÓ

4 Setmanes

ESPORTISTA				EVOLUCIÓ DE LA CÀRREGA			
TEMPORADA	2017	CICLE	Del 30 de Gener al 9 d'abril	NIVELL 4			
SETMANA 1	Del 30 de gener al 5 de febrer	MESOCICLE	Acumulació	NIVELL 3			
OBJECTIU	Adaptació + Llindar Aeròbic	DURACIÓ	1ª de 4 setmanes	NIVELL 2			
	NATACIÓ		BICI	CURSA PEU	GIMNÀS		
DILLUNS	400m variant estils 6x50m peus de crol /15" 4x(50m crol + 50m braça + 50m esquena+ 50m crol) /15" <u>Metres Totals: 1.500m</u>			30' A1			
DIMARTS			1h A1 Rodatge fàcil				
DIMECRES	300m variant estils 4x50m peus de crol /15" 4x50m peus de crol lateral amb aletes /15" 4x(50m crol respirant cada 3 braçades + 50m respirant cada 4 + 50m cada 2 + 50m estils) /15" <u>Metres Totals: 1.500m</u>			30' A1 15' A1 + 5x(1' A2 + 2' A1)			
DIJOUS							
DIVENDRES	400m variant estils 200m peus de crol amb aletes 4x50m cr pales A2 /15" 4x250m / 40" (1ª crol respirant cada 3 braçades, 2ª cr A2 , 3ª cr 50 A2 + 50 A1, 4ª variant estils cada 50m) <u>Metres Totals: 1.800m</u>			30' A1 15' A1 + 4x(30" A3 + 1'30" A1) + 7' A1			
DISSABTE			1h 30' A1 30' A1 + 8x(2' A2 + 3' A1) + 28' A1				
DIUMENGE							
VOLUM	4.800m		2 h 30'	1 h 30'			

ESPORTISTA				EVOLUCIÓ DE LA CÀRREGA					
TEMPORADA	2017	CICLE	Del 30 de Gener al 9 d'abril	NIVELL 4		NIVELL 3		NIVELL 2	
SETMANA 2	Del 6 al 12 de febrer	MESOCICLE	Acumulació	NIVELL 2		NIVELL 1		MICROCICLE	
OBJECTIU	Adaptació + Llindar Aeròbic	DURACIÓ	2ª de 4 setmanes		1	2	3	4	
	NATACIÓ	BICI	CURSA PEU	GIMNÀS					
DILLUNS	400m variant estils 3x100m peus de crol /20" 6x50m cr amb pales A2 /20" 5x(50m crol A3 + 125m crol A1 + 25m esquena) /15" Metres Totals: 2.000m		30' A1						
DIMARTS		1h A1							
DIMECRES	300m variant estils 6x(25m peus de crol+ 25m peus d'esquena) /15" 800m (50m cr A2 + 150 cr A1) 100m suaus Metres Totals: 1.500m		40' 20' A1 + 8-10x(10" A4 + 50" A1) + seguir rodant a A1						
DIJOUS		1h A1 Incloure 6x(30" A3 + 3' A1) + seguir A1							
DIVENDRES	400m variant estils 3x100m peus de crol amb aletes /20" 3x400m/1' (1ª 50m crol respirant cada 3 braçades 50 respirant cada 2, 2ª crol amb pales fent 25m A3 + 75m A1, 3ª crol amb pull fent 50m A2 50m A1) 200m suaus Metres Totals: 2.100m		45' A1 15' A1 + 5x(1' A2 + 1' A1) + 7' A1						
DISSABTE		2h A1 Per terreny variat pujant un port							
DIUMENGE									
VOLUM	5.600m	4 h	2 h						

ESPORTISTA				EVOLUCIÓ DE LA CÀRREGA			
TEMPORADA	2017	CICLE	Del 30 de Gener al 9 d'abril	NIVELL 4			
SETMANA 3	Del 13 al 19 de febrer	MESOCICLE	Acumulació	NIVELL 3			
OBJECTIU	Adaptació + Llindar Aeròbic	DURACIÓ	3ª de 4 setmanes	NIVELL 2			
	NATACIÓ	BICI	CURSA PEU	NIVELL 1			
				MICROCICLE	1	2	3
DILLUNS	400m variant estils 6x50m crol amb pales (25m A2 25m A1) /15" 6x200m /20-30" (1ª i 4ª 50 crol 50 esquena, 2ª i 5ª crol amb pales 25m A3 75m A1, 3ª i 6ª cr pull A2) 100m suaus <u>Metres Totals: 2.000m</u>		40' A1 20' A1 + 8x(30" en pujada A2 + baixada) + seguir rodant A1				
DIMARTS		1h A1					
DIMECRES	Nedo continu fent crol amb alguns metres fent estils <u>Metres Totals: 1.500m</u>		45' 20' A1 + 10x(30" A3 + 30" A1) + 15' A1				
DIJOUS		1h 30' A1 Incloure 6x(1' A3 + 3' A1) + seguir A1					
DIVENDRES	400m variant estils 3x100m pies de crol con aletas /20" 4x300m / 40" (1ª i 3ª crol amb pales A1, 2ª i 4ª crol 50m A2 50m A1) + 200m R1 <u>Metres Totals: 2.100m</u>		50' A1 Terreny amb pujades i baixades Al final fer 4 rectes de 60-80 metres fortes				
DISSABTE		2h A1 30' A1 + 8x(2' A2 + 2' A1) + seguir rodant					
DIUMENGE							
VOLUM	5.600m	4 h 30'	2 h 15'				

ESPORTISTA				EVOLUCIÓ DE LA CÀRREGA				
TEMPORADA	2017	CICLE	Del 30 de Gener al 9 d'abril	NIVELL 4				
SETMANA 4	Del 20 al 26 de febrer	MESOCICLE	Acumulació	NIVELL 3				
OBJECTIU	Adaptació + Llindar Aeròbic	DURACIÓ	4ª de 4 setmanes	NIVELL 2				
	NATACIÓ		BICI	CURSA PEU		GIMNÀS		NIVELL 1
								MICROCICLE
								1
								2
								3
								4
DILLUNS	2x(50m crol + 25m esquena + 25m braça + 50 peus crol) 5x100m crol amb pull-boy i pales /20-25" 5x(50m crol R3 + 100m crol R2b + 50m estils) /25" + 200m R1 Metres Totals: 2.000m			40' A1 Per terreny variat				
DIMARTS			1h 30' A1					
DIMECRES	Nedo continu crol o variant estils si ens fatiguem Metres Totals: 1.500m			50' 15' A1 + 5x(2' A2 + 3' A1) + 5' A1				
DIJOUS			1h 30' A1 Incloure 8x(30" A4 + 4' A1) + seguir A1					
DIVENDRES	400m variant estils 4x75m crol amb pales (25m A3 + 50m A1) /25" 3x500m R2b / 1' (fent 100 A1 + 100 A2) 200m R1 Metres Totals: 2.400m			50' A1 20' A1 + 8x(30" en pujada + 1' A1) + 5' A1 + 5x(20" A3 + 40" A1) + 8' A1				
DISSABTE			3h A1 Rodar per terreny variat intentant pujar 2 ports					
DIUMENGE								
VOLUM	5.900m		5 h 30'	2 h 30'				

MESOCICLE 2

TRANSFORMACIÓ

4 Setmanes

ESPORTISTA				EVOLUCIÓ DE LA CÀRREGA			
TEMPORADA	2017	CICLE	Del 30 de Gener al 9 d'abril	NIVELL 4			
SETMANA 5	Del 27 de febrer al 5 de març	MESOCICLE	Transformació	NIVELL 3			
OBJECTIU	Llindar Anaeròbic	DURACIÓ	1ª de 4 setmanes	NIVELL 2			
				NIVELL 1			
				MICROCICLE	5	6	7
	NATACIÓ		BICI	CURSA PEU		GIMNÀS	
DILLUNS	5x200m A1 /30" (1 variant estils; 2 fent crol amb pull; 2 crol pales respirant cada 3 braçades) + 5x100 crol pales prog (2 A2, 2 A3 i 1 A4) /20-25" + 600m (50 A2 150 A1) <u>Metres Totals: 2.100m</u>			40' A1 20' A1 + 8x(45" en pujada + 1'15" A1) + 4' A1			
DIMARTS			1h A1				
DIMECRES	Nedo continu crol o variant estils si ens fatiguem <u>Metres Totals: 1.000m</u>			50' 20' A1 + 5x(3' A2 + 2' A1) + 5' A1			
DIJOUS			1h A1 25' A1 + 8x(20" A5 + 2'40" A1) + seguir A1				
DIVENDRES	10x100 (3 variant estils; 3 crol amb pull; 4 crol pales progressiu) /15-20" 3x(4x50 A3 /25" + 200 crol A1) <u>Metres Totals: 2.200m</u>			50' A1 Rodatge per terreny variat amb pujades i baixades A la part final 4x60m A4 /1' A0			
DISSABTE			3h A1 45' A1 + 6x(7' A2 + 3' A1) + seguir rodant A1				
DIUMENGE							
VOLUM	5.300m		5 h 30'	2 h 30'			

ESPORTISTA				EVOLUCIÓ DE LA CÀRREGA			
TEMPORADA	2017	CICLE	Del 30 de Gener al 9 d'abril	NIVELL 4			
SETMANA 6	Del 5 al 12 de març	MESOCICLE	Transformació	NIVELL 3			
OBJECTIU	Llindar Anaeròbic	DURACIÓ	2ª de 4 setmanes	NIVELL 2			
				NIVELL 1			
				MICROCICLE	5	6	7
							8
	NATACIÓ	BICI	CURSA PEU	GIMNÀS			
DILLUNS	400m variant estils 4x50m a A3 / 20" + 100 R1 10x100m A3 crol amb pales /15-20" 800m A1 crol amb aletes <u>Metres Totals: 2.500m</u>		50' 20' A1 + 8x(1' en pujada + 1'30" A1) + 10' A1				
DIMARTS		1h 30' A1					
DIMECRES	Nedo continu crol o variant estils si ens fatiguem <u>Metres Totals: 1.800m</u>		1h 20' A1 + 5x(4' A2 + 2' A1) + 10' A1				
DIJOUS		1h 30' A1 30' A1 + 8x(1' A2 en pujada + 2' A1) + seguir A1					
DIVENDRES	400m variant estils 3x100m peus de crol amb aletes /15' 8x200m (4 crol pales A1 + 4 crol A2) / 40" 200m suaves <u>Metres Totals: 2.500m</u>		1h A1 Rodatge per terreny variat amb pujades i baixades A la part final 4x60m A4 /1' A0				
DISSABTE		3h 30' A1 + 5x(10' A2 + 3' A1) + seguir rodant					
DIUMENGE							
VOLUM	6.000m	5 h 30'	2 h 30'				

ESPORTISTA				EVOLUCIÓ DE LA CÀRREGA			
TEMPORADA	2017	CICLE	Del 30 de Gener al 9 d'abril	NIVELL 4			
SETMANA 7	Del 13 al 19 de març	MESOCICLE	Transformació	NIVELL 3			
OBJECTIU	Llindar Anaeròbic	DURACIÓ	3ª de 4 setmanes	NIVELL 2			
	NATACIÓ	BICI	CURSA PEU	NIVELL 1			
				MICROCICLE	5	6	7
DILLUNS	400m variant estils 6x50m crol amb pales A3 /20" 15x100m A2 crol /30" 200m suaus Metres Totals: 2.400m		1h 15' A1 Rodatge per terreny variat amb pujades i baixades A la part final 4x60m A4 /1' A0				
DIMARTS		1h 30' A1					
DIMECRES	Nedo continu crol o variant estils si ens fatiguem Metres Totals: 1.800m		1h 20' A1 + 5x(3' A2 + 1' A1 + 1' A3 + 2' A1) + 5' A1				
DIJOUS		1h 30' A1 30' A1 + 8x(2' A2 en pujada + 2' A1) + seguir A1					
DIVENDRES	2x(50 crol + 25 esquena + 25 braça + 50 crol + 50 peus de crol) 6x50m crol amb pales (25 A5 25 A1) /20-25" 4x400m crol (50 A2 50 A1) / 1' 200m suaves Metres Totals: 2.500m						
DISSABTE			3h A1 30' A1 + 4x(15' A2 + 5' A1) + seguir rodant A1 + 20-30' de córrer A1				
DIUMENGE							
VOLUM	6.000m	5 h 30'	2 h 30'				

ESPORTISTA				EVOLUCIÓ DE LA CÀRREGA			
TEMPORADA	2017	CICLE	Del 30 de Gener al 9 d'abril	NIVELL 4			
SETMANA 8	Del 20 al 26 de març	MESOCICLE	Transformació	NIVELL 3			
OBJECTIU	Llindar Anaeròbic	DURACIÓ	4ª de 4 setmanes	NIVELL 2			
				NIVELL 1			
				MICROCICLE	5	6	7
							8
	NATACIÓ	BICI	CURSA PEU	GIMNÀS			
DILLUNS	400m variant estils 4x50m crol A3 /20-25" 4x200m A1-A2 crol amb pales /25-30" 800m crol amb aletes (100m A2 100m A1) 200m suaus Metres Totals: 2.500m		1h 20' A1 Rodatge per terreny variat amb pujades i baixades A la part final 4x60m A4 /1' A0				
DIMARTS		1h 30' A1 30' A1 + 6x(3' A2 en pujada + 2' A1) + 30' A1					
DIMECRES	Nedo continu crol o variant estils si ens fatiguem Metres Totals: 2.000m		1h 10' 20' A1 + 5x(6' A2 + 2' A1) + 10' A1				
DIJOUS		1h 30' A1 Rodatge fàcil i còmode					
DIVENDRES	300m variant estils 4x500m crol A2 / 1'30"-2' 200m suaves Metres Totals: 2.500m						
DISSABTE		3h - 3h 30' 30' A1 + 4x(20' A2 + 5' A1) + seguir rodant A1 + 45' A1					
DIUMENGE							
VOLUM	7.000m	6 h 30'	3 h 15'				

MESOCICLE 3

REALITZACIÓ

2 Setmanes

ESPORTISTA				EVOLUCIÓ DE LA CÀRREGA			
TEMPORADA	2017	CICLE	Del 30 de Gener al 9 d'abril	NIVELL 4			
SETMANA 9	Del 27 de març al 2 d'abril	MESOCICLE	Realització	NIVELL 3			
OBJECTIU	Ritme de competició	DURACIÓ	1ª de 2 setmanes	NIVELL 2			
	NATACIÓ	BICI	CURSA PEU	NIVELL 1			
	MICROCICLE	9	10				
DILLUNS	400m variant estils 6x50m cr A3 /20-25" + 100 R1 6x300m Ritme de competició crol amb pales /30" 200m suaus Metres Totals: 2.700m		40' A1				
DIMARTS		2h 30' A1 + 3x(20' RC + 5' A1)	RC = Ritme de competició				
DIMECRES	Nedo continu crol o variant estils si ens fatiguem Metres Totals: 1.500m		1h 15' 15' A1 + 4x(12' RC + 3' A0)				
DIJOUS		1h 30' A1 Rodatge fàcil					
DIVENDRES	400m variant estils 2x100m A3 /20" + 3x500m RC /45" + 2x100 A3 /20" 200m suaves Metres Totals: 2.500m						
DISSABTE		2h 30' de BICI 40' A1 + 1'30' Ritme de competició + 20' A1 + Transició de córrer 30-40' Ritme competició					
DIUMENGE							
VOLUM	6.000m	5 h 30'	2 h 30'				

ESPORTISTA				EVOLUCIÓ DE LA CÀRREGA			
TEMPORADA	2017	CICLE	Del 30 de Gener al 9 d'abril	NIVELL 4			
SETMANA 10	Del 3 al 9 d'abril	MESOCICLE	Realització	NIVELL 3			
OBJECTIU	Ritme de competició	DURACIÓ	1ª de 2 setmanes	NIVELL 2			
				NIVELL 1			
				MICROCICLE	9	10	
	NATACIÓ	BICI	CURSA PEU	GIMNÀS			
DILLUNS	400m variant estils 6x50m crol amb pales A3 / 20" 100 suaus 5x200m RC crol /30" 200m suaus Metres Totals: 2.000m		30' 15' A1 + 6x(30" A3 + 1'30" A1) + 3' A1				
DIMARTS		1h 30' A1 30' A1 + 2x(12' RC + 3' A1) + 30'0 A1	RC = Ritme de competició				
DIMECRES			40' 15' A1 + 3x100m progressius /1' caminant + 2-3km a Ritme de competició + 5' A1				
DIJOUS	500m variant estils 3x100m a ritme de competició /20" 200m suaus Metres Totals: 1.000m						
DIVENDRES		DESCANS					
DISSABTE		RECOLLIR EL DORSAL I PREPARAR EL MATERIAL	25' 12' A1 + 4x(30" A2 + 1'30" A1) + 5' A1				
DIUMENGE							
VOLUM	6.000m	5 h 30'	2 h 30'				