

Introducció

Per tots els que han volgut donar una passa endavant, per tots els que volen descobrir coses noves, per tots els que volen saber fins a on poden arribar, per tots els que no deixaran que els seus peus aturin els seus somnis, per tots els que s'han atrevit a aixecar-se i sobretot per tots els que han confiat amb jo.

Aquest petit document va dedicat a ells que em demanen que poden fer els dies de la setmana que no vénen a entrenar amb nosaltres. El que se cerca és aportar un poc de llum al seu camí perquè es sentin recolçats i puguin tenir més constància, al mateix temps millorar, amb els seus entrenaments.

Introducción

Por todos los que han querido dar un paso adelante, por todos los que quieren descubrir cosas nuevas, por todos los que quieren saber hasta dónde pueden llegar, por todos los que no dejan que sus pies detengan sus sueños, por todos los que se han atrevido a levantarse y sobre todo para todos los que han confiado en mi.

Este pequeño documento dedicado a ellos que me piden que pueden hacer los días de la semana que no vienen a entrenar con nosotros. Lo que se busca es aportar un poco de luz a su camino para que se sientan apoyados y que puedan tener más constancia, al mismo tiempo mejorar, con sus entrenamientos.

Hem de tenir en compte que els exemples que proposem són tan sols "exemples", ja que crear una planificació és necessari estar en contacte amb l'esportista cada setmana per comprovar la seva progressió i d'aquesta manera adequar la càrrega de les sessions. Ens hem de fixar que aquí no xerram d'edat, pes, sexe, experiència, objectius principals o secundaris, intensitat en ritmes (VAM) o pulsacions, estat de forma físic (encara que se suposa que és baix), ... Per tant no es tracta de considerar que aquesta metodologia és la més adequada per a tothom.

Debemos tener en cuenta que los ejemplos que proponemos son sólo "ejemplos" ya que el crear una planificación es necesario está en contacto con el deportista cada semana para comprobar su progresión y de esta manera adecuar la carga de las sesiones. Nos tenemos que fijar que aquí no hablamos de edad, peso, sexo, experiencia, objetivos principales o secundarios, intensidad en ritmos (VAM) o pulsaciones, estado de forma físico (aunque se supone que es bajo), ... Por lo tanto no se trata de considerar que esta metodología es la más adecuada para todos.

Per tenir una referència a l'hora de dur una intensitat utilitzarem la següent taula (taula 1) que consisteix amb la percepció d'un mateix davant l'exercici, sí que és veritat que amb gent inexperta es pot fer un poc difícil d'utilitzar, encara que es completament vàlida dins l'àmbit de l'entrenament.

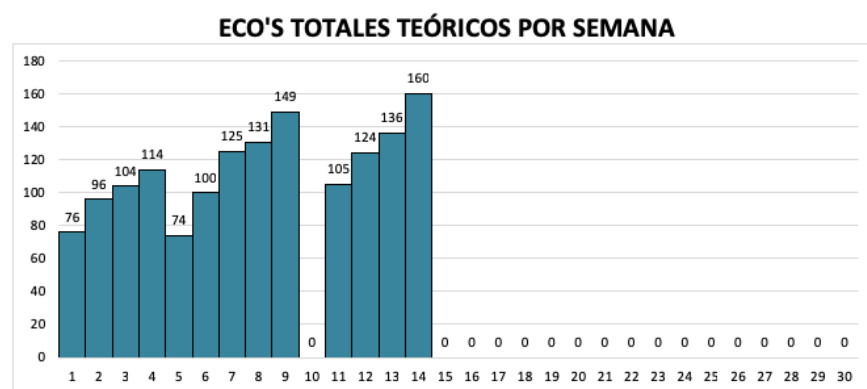
Adjunt una taula (taula 2) que podrem veure la càrrega utilitzada dins cada setmana

Para tener una referencia a la hora de llevar una intensidad utilizaremos la siguiente tabla (tabla 1) que consiste con la percepción de uno mismo ante el ejercicio, sí que es verdad que con gente inexperta puede ser un poco difícil de utilizar, aunque que es completamente válida dentro del ámbito del entrenamiento.

Adjunto una tabla (tabla 2) que podremos ver la carga utilizada dentro de cada semana.

Zones d'intensitat
Zonas de intensidad
(escala del 0-10)
Z2 Baix
Z3 Mitjà
Z4 Mitjà - Alt
Z5 Alt
Z6 Alt - Molt alt
Z7 Molt alt
Z8
Z9
Z10 Extrem

Taula 1, Tabla 1



Taula 2, Tabla 2

Ja que es pot fer difícil entendre correctament com realitzar els entrenaments posarem 2 exemples.

Quan trobem una sessió que posa: 7x1'30''Z2//1'

- El 7 és el nombre de repeticions.

- El 1'30'' és el temps que dura cada repetició.

- El Z2 és la intensitat que hem de dur durant el temps de la repetició.

- El // significa descans.

- El //1' és el temps de descans entre cada repetició.

Quan trobem una sessió que posa: 20'Z2

- Significa que hem de fer una carrera continua de 20 minuts sense aturar.

Ya que se puede hacer difícil entender correctamente cómo realizar los entrenamientos pondremos 2 ejemplos.

Cuando encontramos una sesión que pone: 7x1'30''Z2 // 1 '

- El 7 es el número de repeticiones.

- El 1'30 '' es el tiempo que dura cada repeticion.

- El Z2 es la intensidad que debemos llevar durante el tiempo de la repeticion.

- El // significa descanso.

- El // 1 'es el tiempo de descanso entre cada repeticion.

Cuando encontramos una sesión que pone: 20'Z2

- Significa que tenemos que hacer una carrera continua de 20 minutos sin parar.

Si de cara al futur estàs interessat a realitzar una planificació personalitzada i cubrint les teves necessitats per preparar-te a una prova esportiva no dubtis en demanar informació de com s'ha de fer al telèfon que apareix a la part superior o a través de les xarxes socials.

Esperam que gaudeu de l'entrenament.

Si de cara al futuro estas interesado en realizar una planificación personalizada y cubriendo tus necesidades para prepararte a una prueba deportiva, no dudes en pedir información de como se tiene que hacer al teléfono que aparece en la parte superior o a través de las redes sociales.

Esperamos que disfrutes del entrenamiento.

1ER MES						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1	2	3	4	5	6	7
7x2'Z2//30"		Entrenament funcional		Entrenament funcional	6x4'Z2//1'	
8	9	10	11	12	13	14
6x3'Z2//45'		Entrenament funcional		Entrenament funcional	6x5'Z2//1'	
15	16	17	18	19	20	21
6x4'Z2//1'		Entrenament funcional		Entrenament funcional	5x6'Z2//45"	
22	23	24	25	26	27	28
5x5'Z2//30"		Entrenament funcional		Entrenament funcional	8x4'Z2//30"	
29	30	31	1	2	3	4
10'Z2//45"+5'Z2		Entrenament funcional				

2N MES						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
29	30	31	1	2	3	4
				Entrenament funcional	22'Z2	
5	6	7	8	9	10	11
4x5'Z2//30"		Entrenament funcional		Entrenament funcional	3x10'Z2//45"	
12	13	14	15	16	17	18
15'Z2//30"+ 5'Z3		Entrenament funcional		Entrenament funcional	2x15'Z2//1'+ 5'Z2	
19	20	21	22	23	24	25
22'Z2//1'+ 5'Z3		Entrenament funcional		Entrenament funcional	3x8'Z2//30"+ 8'Z3	
26	27	28	29	30	1	2
25'Z2//30"+ 5'Z3		Entrenament funcional		Entrenament funcional		

3ER MES						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
26	27	28	29	30	1	2
					3x(8'Z2+4'Z3) //1'	
3	4	5	6	7	8	9
15'Z2+5'Z3		Entrenament funcional		Entrenament funcional	30'Z2	
10	11	12	13	14	15	16
2x(8'Z2+3'Z3+ 2'Z1)		Entrenament funcional		Entrenament funcional	35'Z2	
17	18	19	20	21	22	23
3x(5'Z2+3'Z3+ 3'Z1)		Entrenament funcional		Entrenament funcional	35'Z2	
24	25	26	27	28	29	30
25'Z2+10'Z3		Entrenament funcional		Entrenament funcional	40'Z2	
31	1	2	3	4	5	6
22'Z2						