

6 2011ko ekainaren 12an | 12 de Junio de 2011

Kosta Trail



 Forum sport

SALOMON 

Fundación  LAGUN ARO *Mirada Social* 

CONCEPTOS GENERALES Y PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS

06. KOSTA TRAIL

12 de junio de 2011

6 2011ko ekainaren 12an | 12 de Junio de 2011

Kosta Trail



CONCEPTOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO KOSTA TRAIL 2011

PERIODOS	CARACTERISTICAS	TEST-COMPETICIÓN
TRANSICIÓN	Descanso total Descanso activo	No
FUNDAMENTAL BÁSICO	Base preparación física general Entreno en nieve Acumular kms. Cargas generales Adquisición hábitos	No competir Test laboratorio 3 competiciones cross Raquetas – travesía
FUNDAMENTAL INTENSIVO	Base p.física específica Acumular máximos kilómetros Cargas general-específicas Competiciones-test control de forma	1 competición cross 2 competiciones asfalto 1 competición media montaña Segundo test
ESPECÍFICO	Transformar cantidad – calidad Decrecer volumen Preparación física general de mantenimiento Cargas específicas Entrenamiento técnico en montaña	2 competiciones baja-media montaña 1 competición alta montaña 1 competición km. Vertical Tercer test
COMPETICIÓN	Estado de forma óptimo Transformar entrenamiento en resultados Cargas específicas Recuperar esfuerzos Entrenos para afinar	2-3 competición maratones por la montaña 1 competición ½ maratón No se efectuan test 1-2 competiciones km. vertical

6 2011ko ekainaren 12an | 12 de Junio de 2011

Kosta Trail



Forum sport

SALOMON

Fundación
LAGUN ARO
Mirada Social

ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

RESISTENCIA AERÓBICA:

- Carrera regeneración
- Carrera calentamiento
- Carrera ritmo lento
- Carrera ritmo medio tobogán o plano
- Carrera progresiva plana
- Series repeticiones (100 - 200 - 300 m.)

6 2011ko ekainaren 12an | 12 de Junio de 2011

Kosta Trail



 Forum sport

SALOMON 

Fundación  LAGUN ARO *Mirada Social* 

RESISTENCIA AERÓBICA-ANAERÓBICA(UMBRAL):

- Fartlek ritmo medio
- Carrera progresiva en cuesta
- Caco
- Carrera ritmo fuerte tobogán o plano
- Series repeticiones plano-cross (1-2-3 km.)

6 2011ko ekainaren 12an | 12 de Junio de 2011

Kosta Trail



 Forum sport

 SALOMON

 Fundación
LAGUN ARO  Mirada Social

RESISTENCIA ANAERÓBICA:

- Fartlek ritmo fuerte
- Carrera ritmo muy fuerte tobogán o plano
- Series repeticiones plano(400-600 m.)
- Series en cuestas
- Competición
- Test

6 2011ko ekainaren 12an | 12 de Junio de 2011

Kosta Trail

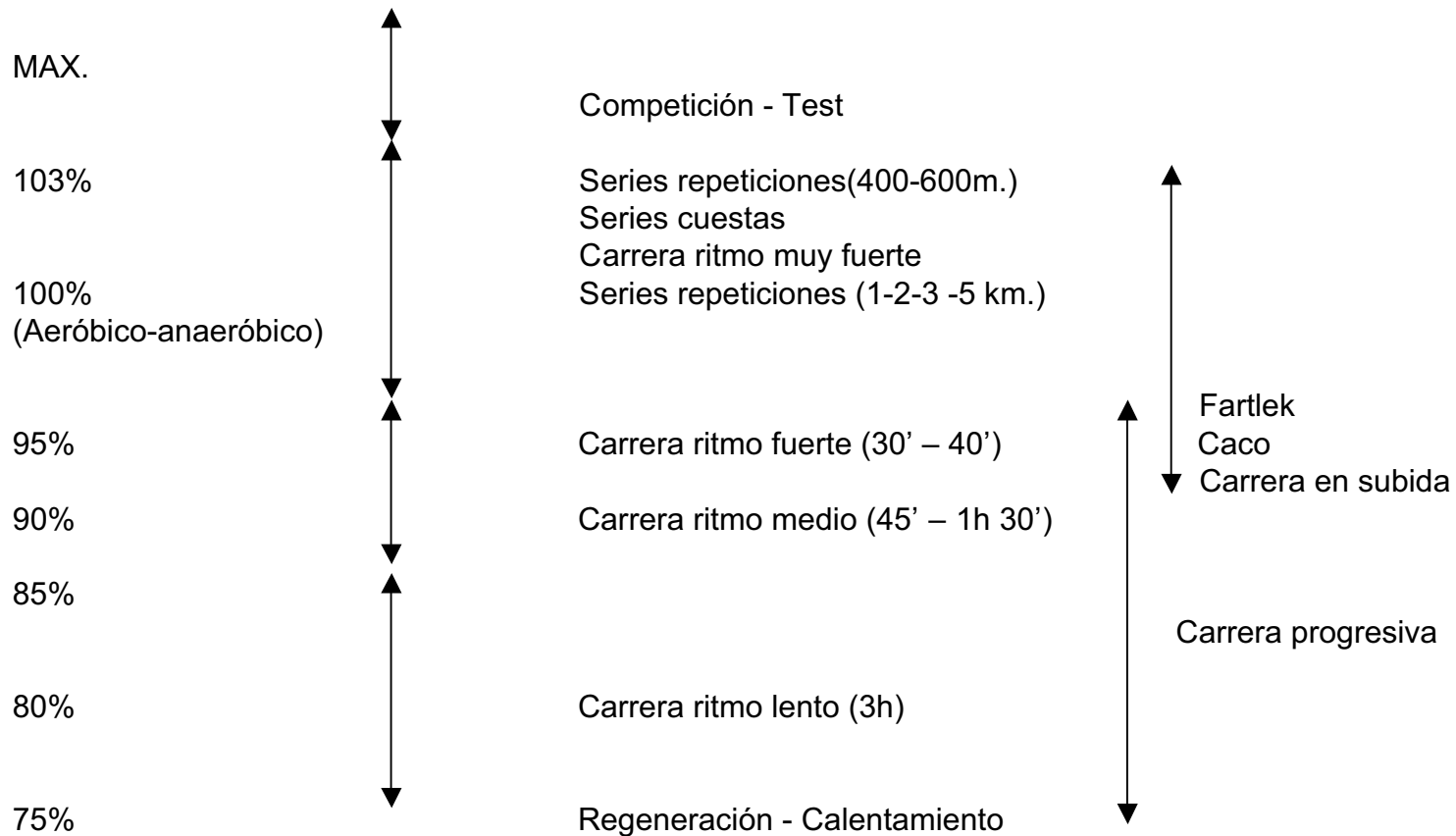


Forum sport

SALOMON

Fundación
LAGUN ARO
Mirada Social

TERRENO PLANO O TOBOGÁN SUAVE:



6 2011ko ekainaren 12an | 12 de Junio de 2011

Kosta Trail



Forum sport

SALOMON

Fundación
LAGUN ARO
Mirada Social

ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE MONTAÑA

- ENTRENAMIENTO LARGO Y COMPLETO
- ENTRENAR EL PERFIL O RECORRIDO DE LA CARRERA
- LA BAJADA

6 2011ko ekainaren 12an | 12 de Junio de 2011

Kosta Trail



PLANIFICACIÓN GENERAL DE ENTRENAMIENTOS PARA KOSTA TRAIL 2011

10 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO

FUNDAMENTAL INTENSIVO:

2 SEMANAS

ESPECÍFICO:

5 SEMANAS

COMPETICIÓN:

3 SEMANAS

APIRILA 2011						
A	A	A	O	O	L	I

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAIATZA 2011						
A	A	A	O	O	L	I

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

EKAINA 2011						
A	A	A	O	O	L	I

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

6 2011ko ekainaren 12an | 12 de Junio de 2011

Kosta Trail



 Forum sport

 SALOMON

 Fundación LAGUN ARO *Mirada Social*

SEMANA DE
4 ENTRENOS



SEMANA DE
5 ENTRENOS



6

2011ko ekainaren 12an | 12 de Junio de 2011

Kosta Trail



Forum sport

SALOMON

Fundación
LAGUN ARO
Mirada Social

PLANIFICACIÓN GENERAL DE 4 ENTRENAMIENTOS SEMANALES

LUNES	• REGENERATIVO: 40-50'
MARTES	• DESCANSO
MIÉRCOLES	• CARRERA RITMO MEDIO: 80'
JUEVES	• DESCANSO
VIERNES	• FARTLEK (CAMBIOS DE RITMO NATURALES)
SABADO	• DESCANSO
DOMINGO	• CARRERA POR MONTE LARGO: 120'

6

2011ko ekainaren 12an | 12 de Junio de 2011

Kosta Trail



Forum sport

SALOMON

Fundación
LAGUN ARO
Mirada Social

PLANIFICACIÓN GENERAL DE 5 ENTRENAMIENTOS SEMANALES

LUNES	• DESCANSO
MARTES	• FARTLEK (CAMBIOS DE RITMO NATURALES)
MIÉRCOLES	• CARRERA RITMO SUAVE: 80'
JUEVES	• CUESTAS (TRABAJO ESPECIFICO TANTO EN SUBIDAS COMO EN BAJADAS)
VIERNES	• DESCANSO
SABADO	• CARRERA POR MONTE CORTO(RITMO VIVO): 80-90'
DOMINGO	• CARRERA POR MONTE LARGO(RITMO SUAVE): 120'

6 2011ko ekainaren 12an | 12 de Junio de 2011

Kosta Trail



Forum sport

SALOMON

Fundación
LAGUN ARO
Mirada Social

AUMENTAR EL VOLUMEN LOS DOMINGOS

