

## ASSESSORAMENT GENERAL I PER SEGMENTS

### ➤ DE FORMA GENERAL:

1. Hem de tindre clar l' **objectiu** de cada **sessió d'entrenament**. A partir de ahí, programarem una sessió segons l' **objectiu fisiològic** a estimular, i com a conseqüència una intensitat i volum acordes.

Zones fisiològiques a desenvolupar a les sessions d'un/a triatleta:

- Desenvolupament del VO2 màx. Potència aeròbica.
- Desenvolupament del UMAN (umbral o llindar anaeròbic).
- Desenvolupament de l'eficiència energètica.
- Desenvolupament de la capacitat anaeròbica.

2. Tindre clar les **modalitats i distàncies** en les que competiré, ja que, segons unes o altres ens trobarem entre unes **zones d'entrenament**; per tant tindrem un **objectiu** a millorar diferent. Exemple:

- Distància **sprint – olímpic**: UMAN o per dalt d'aquest.
- **MD – LD**: UAE (umbral o llindar aeròbic) o per baix d'aquest.

3. **IMPORTANT: quantificar l'entrenament** NO en volum sols (km, m...), sinó **en temps e intensitats**. A més marcar la freqüència cardíaca individual en cada segment (no és igual en natació, ciclisme o carrera a peu) i determinar la zona a estimular d'entrenament.

Per exemple: *40min cc a 150ppm en AEM.*

4. **Treball de força**: importantíssim tindre una bona base, evita lesions. Treballar la **seqüència**: Força general, força màxima, força resistència, força explosiva, força adaptada al gest tècnic. **Distribució**:

- Pretemporada: 3 sessions/setmana.
- Fase preparatoria general: 2 sessions/setmana.
- Fase preparatoria específica: 1-2 sessions/setmana.
- Fase pre- competitiva: 1-2 sessions/setmana.
- Fase d'afinament: no reduir intensitat, si volum.

Treball de CORE, (abdominal, lumbar, cames i zona mitja que es treballa per al manteniment de l'equilibri corporal): 3 DIES/SETMANA MÍNIM.

5. Donar-li **importància al DESCANS**. No som esportistes d'èlit, treballem i fem esport. Per tant les hores de descans no son les del nostre treball. Hi ha que respectar-les. En el descans es on s'aconsegueixen les millores, ja que, es facilitat les adaptacions a tot l'esforç realitzat.

6. **Precaució als volums exagerats**. Valorar el volum setmanalment o per microcicles.

Exemples: No te sentit fer eixides de 20km per a preparar un MD. No fer 4.000m per sessió de natació per a un MD, etc...



7. **Entrenar l'alimentació i suplementació** nutricional de les proves; així com restablir l'equilibri hidròlic després dels entrenaments.

➤ **PER SEGMENTS:**

**1. NATACIÓ:**

- 3 sessions/setmana de forma general.
- 4 sessions/setmana en fase volum. Si li dediquem 5-6h setmanals al ciclisme, perquè a l'aigua no?
  - Exercicis de remades, dins i fora de l'aigua.
  - Treballar tots els estils. Ens afavoreix els contrastos. Diferents estils ens genera grans beneficis, NO SOLS CROL. Es pot treballar: estils, coordinació, aletes, pull, pales, etc...
  - NO deixar el treball de tècnica: PRIMORDIAL. Avaluació.
  - Preparació per a aigües obertes: diferent tècnica, pas per boia, orientació, onatge, etc...
  - Preferiblement, realitzar les sessions sense fatiga, ja que, la natació requereix un major nivell tècnic.

**2. CICLISME:**

- Dominar habilitats individuals, grupals i de transició.
- L'entrenament ha d'estar medit en temps e intensitat, NO en km.
- En proves amb drafting: l'esforç es variable, tindre-ho en compte.
- En proves sense drafting: l'esforç està marcat personalment, controlar-ho.

**3. CARRERA A PEU:**

- Tindre en compte a l'hora dels entrenaments, que la carrera ha de entrenar-se també amb fatiga. No sols de forma aïllada.
- Existeix drafting i ens pot ajudar.
- IMPORTANT: tècnica de carrera: treballar-ho als mesocicles inicials sobretot.

**4. TRANSICIONS:**

- 1 sessió/setmana SEMPRE. Almenys que hi haja una transferència. Es pot utilitzar un dels segments com a tornada a la calma.
  - Per exemple: *bici + 20min de cc a mode de tornada a la calma.*
  - Entrenament creuat: en amateurs està demostrat que l'entrenament en ciclisme aporta beneficis fisiològics a la carrera a peu, i a l'inversa.
  - L'entrenament de transicions s'ha de fer al llarg de tota la temporada, dependent de l'objectiu del microcicle: tècnic o estimulació de zona fisiològica.
  - L'entrenament de multitransicions es molt vàlid per a agafar habilitat i tècnica. Resulta clau en proves sprint.



➤ **VOLUMS MÀXIMS ORIENTATIUS DIVIDITS PER SEGMENTS (NO SOBREPASSAR EN ELS ENTRENAMENTS):**

OBJECTIU	NATACIÓ	CICLISME	CARRERA A PEU
<b>SPRINT</b>	1.300-1.400m	60-80min	35-40min
<b>OLÍMPIC</b>	1.600-1.900m	90min - 2h	50-55min
<b>MD</b>	2.000-2.200m	3h	70-80min
<b>LD</b>	3.500-4.000m	5-6h	2-2,5h

Taula 1. Volums màxims orientatius dividits per segments (no sobrepassar en els entrenaments), segons la modalitat a la que competiré.

S'exposen uns volums orientatius que es recomanen no sobrepassar de forma general. Sempre pot haver-hi alguna excepció en alguna sessió puntual.

➤ **ORIENTACIÓ D'INTENSITATS – ZONES D'ENTRENAMENT:**

- **REC (recuperació – regeneratiu):** son entrenaments molt suaus com recuperació activa, escalfament i descans entre sèries. Molt important respectar aquestes sessions, ja que, son necessàries i fonamentals per a recuperar. Sense descans no hi ha millora.

- **AEL (aeròbic lleuger):** son entrenaments "fàcils", rodatges a ritmes constants i que poden ser de llarga durada en els que podem mantindre una conversació. L'objectiu d'aquestes sessions serà construir una bona **base aeròbica** o millorar-la. Treballarem la nostra **eficiència energètica** i **UAE**.

- **AEM (aeròbic mitjà):** son entrenaments de carrera continua, sèries llargues o curtes, però amb poc descans. L'objectiu serà treballar el nostre **UMAN**.

- **AEI:** son entrenaments on tocarà "patir" un poc i dels que hi ha que quantificar bé per tal de no portar-nos a un sobreentrenament. Treballarem per damunt de l'umbral per tal de millorar el **VO2 màx**.

