

BENVINGUTS!



SÓLLER BEN AMUNT

Grup d'entrenament - Curses per Muntanya

COM FUNCIONA EL GRUP?



Planificació a mida

Una vegada omplert el formulari inicial i haver parlat amb l'entrenador ens posam en marxa amb el teu planing. Ens adaptam al teu nivell, objectius i disponibilitat

Plans setmanals

Cada diumenge vespre rebreu les sessions de la setmana sencera a través d'una app mòbil que es sincronitza automàticament amb els rellotges esportius



Entrenaments personalitzats



Comunicació setmanal

El diumenge és el dia en que ens comunicam amb tu per resoldre dubtes i saber com t'ha anat la setmana, així podem planificar la següent.

Sessió presencial

Els dimecres entrenam plegats! la resta dels dies cadascú segueix el seu planing, encara que molts de dies ens posam d'acord per coincidir.



COM ENTRENAM?

Càrrega progressiva



Depenent del teu nivell inicial, començarem més o menys suau. Si comences de zero, el període preparatori és de 2 mesos. Les primeres setmanes poden semblar avorrides, però necessitam crear una bona base per evitar lesions!

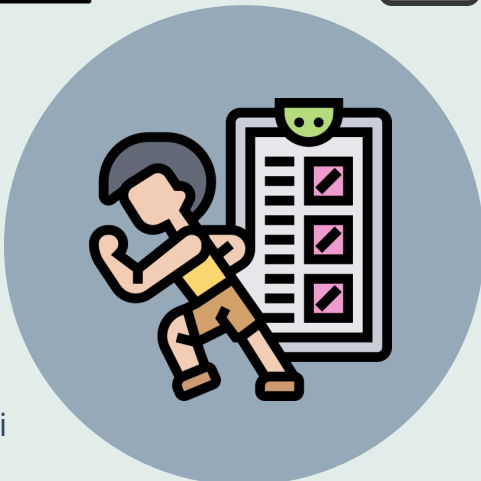
Funcionarem per blocs de 4 setmanes (3 de càrrega progressiva i 1 de descàrrega per recuperar, asdsimilar i millorar)



Control de la intensitat

Per a controlar la intensitat dels entrenaments ho farem a través de la freqüència cardíaca. Cada sessió vendrà determinada per una o varies Zones de FC.

Per tal de calcular-te les teves zones personals, necessitarem dades com les teves ppm màximes i en repòs, pel que és recomanable que disposis de rellotge amb pulsòmetre.



LES SESSIONS



Carrera continua (CC)

La carrera continua a baixa intensitat és la base de la nostra planificació. Aprendre a córrer a baixes pulsacions és clau!



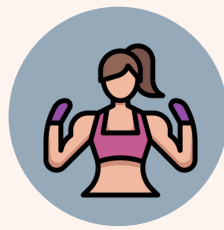
Alta intensitat

Les famoses sèries o fartleks. Una vegada a la setmana toca entrenar amb pulsacions elevades però no et preocupis, ho feim tots junts!



Tirada llarga (CACO)

El cap de setmana és el millor moment per a fer la tirada llarga setmanal. Una ruta per muntanya de Caminar/Córrer per tancar la setmana!



Força (gym)

També rebreu diferents circuits de força per fer a casa o al gimnàs. Millorar la força és imprescindible per córrer més i millor!



Recuperació Activa

Si t'agrada la natació o el ciclisme, inclourem una sessió setmanal per a deixar descansar el cos de l'impacte del córrer i poder gaudir d'altres esports!



Competicions

Adaptarem la planificació als teus objectius. T'ajudam a planificar la temporada, seleccionant les curses que més se t'adaptin!