

Què és?

1

CACO, tirada llarga, long run? Aquesta és una de les sessions més importants de la setmana, la sortida llarga de cap de setmana. No oblidis que CACO significa **CAMINAR-CÓRRER!**

2

Intensitat

Una intensitat adequada és primordial. El CACO sempre serà a **baixes pulsacions** (Z1/2). Hem de poder mantenir una conversa en tot moment, mantenint un ritme còmode i **caminant sempre que el cos ho demani**. No hem d'acabar reventats!

3

Durada

La durada del CACO ve determinada per l'estat de forma de cadascú i del seu proper objectiu. Fent menys no obtindrem les **adaptacions desitjades** i fent més del acumularem **més fatiga** de la esperada i comprometrem la següent setmana.

4

Metodologia

Començarem amb un mínim de 10' en Z1 per a un correcte encalement (el 1r km no pot ser mai el més ràpid). Hem d'aconseguir **acabar fort** i per això hem de **començar suau** i anar dossificant durant tot l'entrenament. **Estirar** en acabar és molt important!

5

Alimentació

Durant les tirades llargues entrenarem no només la resistència, sinó que aprofitarem per entrenar l'alimentació (**Si, això també s'entrena!**). Menjarem abans de tenir gana (cada 45' barreta o gel), provant diferents tipus o marques per **trobar el nostre!**

6

Hidratació

No hem de descuidar tampoc la hidratació, sobretot en els mesos d'estiu. Ens hem d'acostumar a anar bevent de **forma regular**. També és una bona ocasió per afegir electrolites a l'aigua o anar provant diferents tipus de **sals minerals**.

7

Adaptacions

Si respectam la intensitat i durades dels CACO's, les adaptacions que aconseguirem són quasi infinites! El cor torna més eficient i **baixen les pulsacions**, millora la resistència muscular i **disminueix la fatiga**, augmenta el **consum de greixos** i molt més!

8

Disfruta!

Aquest és un dia per connectar amb la **natura**, gaudir de la **companyia**, explorar noves **rutes** i acumular hores i quilòmetres a baixa intensitat. Prèn-te la sessió amb calma, fes pauses si ho necessites i **disfruta!**