



SÓLLER BEN AMUNT
GRUP D'ENTRENAMENT

Errors de principiant

Córrer massa aviat a diari

Una casa sempre es comença pels cimets. Quan començam a córrer, el primer objectiu és crear una base sobre la qual fer feina. No et deixis endur per l'emoció, no et comparis amb altra gent, no competeixis contra tu mateix a diari. **Els dies de carrera a ritmes i intensitats baixes són més del 90% del nostre total anual!**

Càrrega inadequada

Una **càrrega de quilòmetres descontrol·lada pot ser molt perillosa**. Augmentar massa aviat els quilòmetres de carrera setmanal, sobretot els quilòmetres d'asfalt ens pot dur a un estat de fatiga crònica i acabar amb lesions importants que frenaran la nostra progressió.

Saltar-se entrenaments

El fet de no complir amb el planing setmanal o de saltar-te sistemàticament les sessions que menys t'agraden afecta greument a la planificació, ja que la progressió programada es veu afectada, no milloram i podem lesionar-nos. **Si no pots complir amb el pla, parla amb el teu entrenador i cercau una solució**

Pre i post entrenament

Un altre error típic és no valorar la importància de les **hores anteriors i posteriors als entrenaments**. Començar a entrenar sense haver acabat la digestió o amb el dipòsit buid, saltar-se l'encalentiment, no refredar i saltar-se els estiraments o no menjar adequadament després de les sessions fa que no les aprofitem el 100%!

Tingues paciència!

L'objectiu dels nostres plans d'entrenament és la creació d'uns hàbits saludables i construir un estil de vida entorn al córrer. La gent que frissa i vol obtenir resultats massa aviat són els que o bé s'estanquen i lesionen, o bé abandonen el running en pocs anys. **No et saltis passes, no hi ha dreceres**, es necessiten anys per a modelar la nostra fisiologia!

Per què no milloram?

No recuperar

Contràriament al que creu molta gent, **el nostre cos millora quan decansa**. Per aquest fet, tan important com entrenar és el fet de recuperar. Recuperar descansant entre sessions dures, incloent dies de repòs total i cuidant aspectes com l'alimentació, l'estrés i les hores de son. Dormir bé i abastament és clau!

Subestimar la força

L'entrenament de força és imprescindible per a poder córrer més aviat, més lluny i sobretot sense lesionar-te. Contràriament al que es pensava fins no fa molt, l'entrenament de gimnàs no ens resta velocitat, sinó que ens ajuda a augmentar la resistència muscular i fa que la fatiga arribi més tard. Com a mínim, **una sessió de força a la setmana és imprescindible!**

No respectar les zones FC

Conèixer les nostres zones de freqüència cardíaca, com funciona el nostre cos en cadascuna d'elles i respectar els límits és clau. Cada zona ens serveix per a millorar un aspecte diferent i crea una adaptacions concretes al nostre organisme. **Respectar el temps d'entrenament en cada zona és clau per a millorar!**

No et comparis!

Un dels errors més greus que podem cometre quan començam a córrer o quan competim és comparar-nos amb altres corredors/es. Cada persona té unes condicions, característiques, objectius, vides familiar i laboral, dificultats i problemes diferents. Estigues atent all teus objectius i **no caiguis en la tentació de vigilar i intentar imitar els ritmes o sessions d'altra gent**.

Objectiu disfrutar

No oblidis que el principal objectiu hauria de ser gaudir de l'esport i la vida saludable lligada a aquest. No t'obsessionis i perdís de vista aquest objectiu. **Intenta gaudir de cada sessió**, de la companyia del grup i d'aquest nou camí que has escollit!

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10