TAULA D'ENTRENAMENT – COURSE NAVETTE

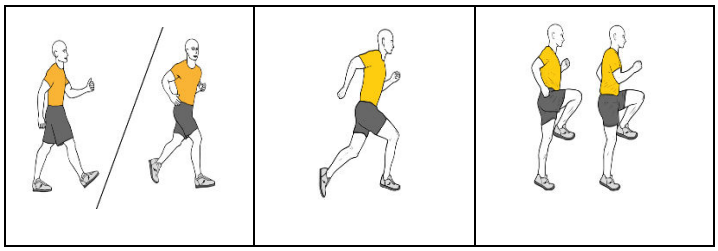
Objectiu: Millorar Course navette de manera específica

Introducció: Per a millorar aquesta prova es practicaran diversos exercicis de resistència cardiorespiratòria de manera progressiva. A continuació s'esmentaran alguns dels exercicis que van encarats a la millora d'aquesta prova per tal d'assolir bons resultats. És convenient començar realitzant una part dels exercicis a series curtes i augmentar el seu nombre progressivament, a mida que el nostre cos s'adapta a aquests, per tal d'evitar lesions.

ESCALFAMENT GENERAL

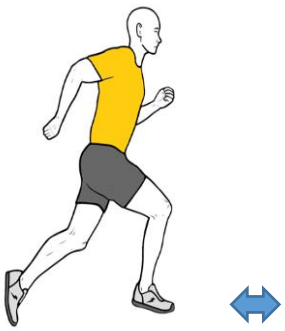
Situats en un espai com el de la Course navette (dues línies separades a 20m) o bé donant voltes en una pista de futbol/bàsquet.

1. Començar alleugerint el ritme i trotar, durant *50m*.
2. Aixequem genolls amunt, *20m*.
3. Pujar talons al cul, *20m*.
4. Marxa lateral, *20m*.
5. Córrer marxa endarrere, *20m*.
6. Sprint (60-70%), *20m*.
7. Córrer marxa endarrere, *20m*.
8. Sprint (70-80%), *20m*.
9. Seguim trotant, *40m*.
10. Caminar, 20m. Mentre es camina, obrir i tancar braços *(x10)*, rotar braços endarrere *(x10)*, pujar braços amunt *(x10)*.
11. Parat. Pujar un genoll amunt *(x10),* molinet *(x10)*, rotació canells *(x10)*, rotació turmells *(x10)*, cercles amb mà als genolls *(x10)*



ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

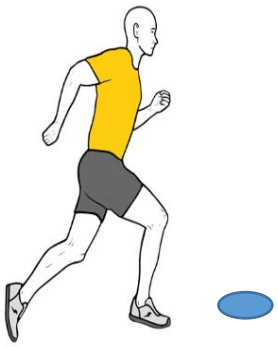
Per a aquest tipus de prova, tot i que també és convenient dur a terme carrera continua o *footing*, és contraproduent centrar-se només en aquest tipus d'exercici, ja que és una prova curta i força explosiva, per tant el que anirà enfocat a aquesta serà, sobretot, els canvis de ritme.



Sèries Dos punts separats a 30m. Canvi de ritme a l'anada.

Exemple: 12 sèries

- Caminar els 30m, anar i tornar (x1)
- Trotar fins als 30m, tornar caminant (x1)
- Sprint (60-70%) fins als 30m, tornar trotant (x2)
- Sprint (70-80%) fins als 30m, tornar trotant (x2)
- Sprint (80-90%) fins als 30m, tornar trotant (x2)
- Trotar fins als 30m, tornar trotant (x2)
- Trotar fins als 30 m, tornar caminant (x1)
- Caminar els 30m, anar i tornar (x1)



Intervals. Es pot dur a terme a l'aire lliure o en cinta al gimnàs. Consisteix en fer canvis de ritme (*sprints*) cada x temps.

Exemple: Farlex de 20min.

- Començar a 4-5km/h durant 2 min. Incrementar el ritme a 7 km/h 2 min.
- *Sprint* (7km/h -> 10km/h) durant *15"* i seguir a 7km/h *(45").*
- *Sprint* (7km/h -> 10km/h) durant *30"* i seguir a 7km/h *(1'30").*
- *Sprint* (7km/h -> 12 km/h) durant *15"* i seguir a 7km/h *(1'30").*
- Recuperar (7km/h-> 5 km/h) durant *1'*.
- Incrementar ritme (5km/h -> 7km/h) durant *1'*.
- *Sprint* (7km/h -> 10km/h) durant *30"* i seguir a 7km/h *(1'30").*
- *Sprint* (7km/h -> 12 km/h) durant *15"* i seguir a 7km/h *(1'30").*
- *Sprint* (7km/h -> 12 km/h) durant *30"* i seguir a 7km/h *(1'30").*
- Recuperar (7km/h-> 5 km/h) durant *1'30".*
- Disminuir ritme progressivament (5km/h fins a 0) durant 2'.

Pujar escales. Exercici molt pràctic. Es pot començar pujant 10-15 esgraons suaument i al cap d'uns dies incrementar-ne el nombre d'esgraons i el ritme.

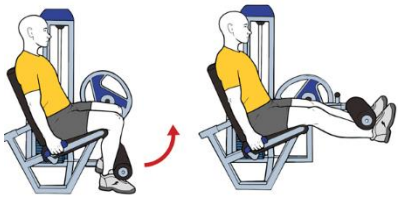
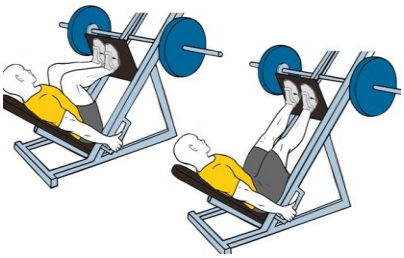
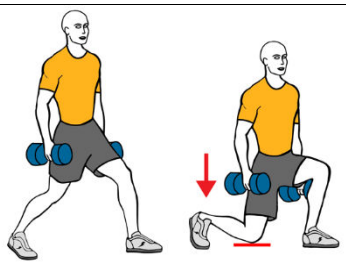
Exemple: 19 sèries.

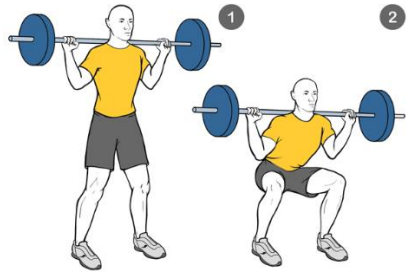
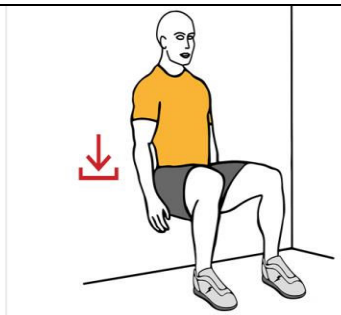
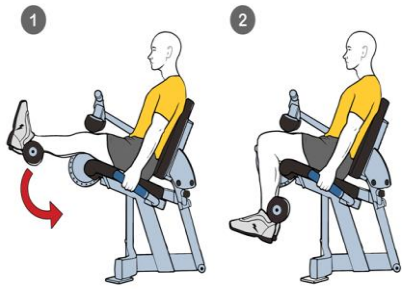
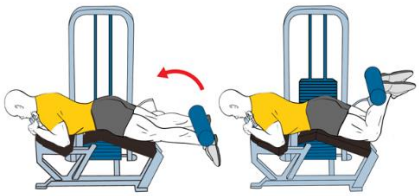
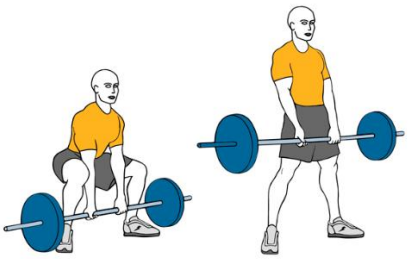
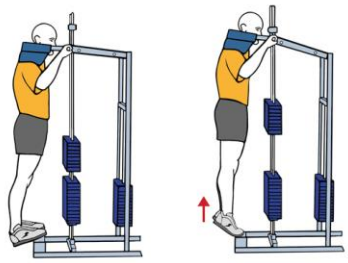
- Pujar i baixar caminant. *4 vegades*
- Pujar al 50% i baixar caminant. *2 vegades*
- Pujar al 70% i baixar trotant. *2 vegades*
- Pujar al 80-90% i baixar trotant. *3 vegades*
- Pujar al 70% i baixar trotant. *2 vegades*
- Pujar al 50% i baixar caminant. *2 vegades*

ENTRENAMENT HIPERTROFIA

Introducció: Una bona base muscular ens ajudarà a tenir més força i poder acumular més glucògen als músculs de les extremitats inferiors, cosa que evitarà la fatiga muscular i ens permetrà seguir avançant.

Abans d'iniciar l'entrenament és convenient el treball cardiovascular (10-20min.) i un escalfament general.

		
(*2x15 escalfament)* **4 x 12-12-10-10 reps.**	**4 x 20-15-12-10 reps.**	**3 x 12 reps.**

 **4 x 12-10-8-6 reps.**	 **2 x 45”**	 **3 x 15 reps.**
 **3 x 12 reps.**	 **3 x 10-8-6 reps.**	 **3 x 15 reps.**

PRÀCTICA PROVA ESPECÍFICA: RECOMENACIONS

- **Practicar la C*ourse Navette* en sí**, i també entre períodes
  - Per exemple, si arribes al període 7, prova començar des del 5 i acaba en el 9. T’ajudarà a millorar la capacitat aeròbica i serà un plus de motivació.
- **Córrer en tot tipus de terreny**.
  - Varia’l per tal de adaptar el teu cos i aconseguir millores (asfalt, sorra, bosc, muntanya...)
- **Treballar la respiració**.
  - Controla-la, inspira pel nas, expira per la boca.
  - També pots fer exercicis senzills per controlar el teu diafragma i evitar el “flato”; estira’t, col·loca les mans a la panxa i controla l’aire inhalat inflant l’abdomen, nota com les teves mans baixen quan deixes anar l’aire. De la mateixa manera, inhala tot l’aire possible i aguanta’l durant sèries de 15s (no apuris).
- **Dosifica’t**.
  - Els primers períodes fes-los suaument. Després, incrementa el ritme els 10 primers metres i deixa’t anar els 10 últims. Canvia de cama cada cop que arribes a la línia i pivotes.
- **Controla la marxa.**
  - Aprofita el recorregut de les extremitats; estira les cames al màxim i coordina el moviment de les extremitats superiors de manera que s’estirin al mateix temps que les extremitats inferiors de forma contrària. Comença recolzant el taló, trepitjant la planta i acaba impulsant-te amb la punta del peu.