

- **Trot suau:** Ritme molt còmode que treballarem en els rodatges suaus i en l'escalfament i tornada a la calma. Ritme molt tranquil on tinguem la sensació de poder parlar i tenir una conversa sense complicacions amb un company mentre rodem.
- **Trot còmode:** Ritme controlat on no tinguem sensació de fatiga muscular i tampoc d'anar forçats a nivell respiratori. Seria aproximadament el d'un 50-60% de la VAM "Velocitat Aeròbica Màxima" en funció del nostre nivell i objectiu a assolir. (adjunt taula VAM)
- **Trot viu per sensacions:** Ritme de rodatge a ritme més alegre, amb sensacions d'anar ja més a prop del ritme objectiu de marató o mitja marató. Seria aproximadament el d'un 65-75% de la VAM, més tirant al 60%-70% que no pas al 75%.
- **Taula Velocitat Aeròbica Màxima (VAM): ADJUNT TAULES AL FINAL DEL MISSATGE**
- **Rectes progressives o de soltura:** Rectes de 80-100 metres per gespa o terra preferiblement a ritme progressiu (No acabar a tope). Hem d'intentar allargar la gambada i córrer amb soltura de braços i cames. Sensació d'anar flotant pel terra, amb un peu molt reactiu i per tant el TC al terra sigui mínim. Aprofitar aquestes rectes per córrer amb bona tècnica.
- **Exercicis de mobilitat:** Diferents exercicis per activar el cos, alliberar cadenes musculars i bàsicament consisteixen a realitzar rotacions i circumduccions de les articulacions principals com a coll, espatlles, cintura, maluc, genolls i turmells. Veure video: www.youtube.com/watch?v=9v78PspAj7s
- **Tècnica de carrera:** És important anar introduint exercicis per millorar la nostra carrera i per tant reduir el risc de lesions, tenir major eficiència en els moviments, retardar l'aparició de la fatiga, millorar el rendiment esportiu i re-educar la postura seguint més conscients del nostre cos. Per mi aquest és un dels millor i més variats vídeos amb exercicis de tècnica de carrera: www.youtube.com/watch?v=70hrWn7BonM

Les claus d'una bona tècnica són:

- 1) Mantenir el centre de gravetat alt: No córrer asseguts.
 - 2) Contactar al terra amb el metatars
 - 3) Mantenir alineat el cos: Com si ens estiguessin estirant del cabell a l'hora de córrer i amb la mirada a l'horitzó.
 - 4) Intentar córrer amb una cadència alta (pases per minut) aprox 170-180ppm (sobretot a ritme competició)
 - 5) No inclinar-se: No doblegar per la cintura
 - 6) Braços rectes a 90° relaxant les espatlles i no creuant els braços.
 - 7) Reduir la oscil·lació vertical: No donar salts.
- **Aquarunning:** Podem utilitzar aquest sistema d'entrenament low impact per recuperar en sessions de descans actiu o be si tenim molèsties musculars i/o articulars i no volem baixar el nostre nivell cardio – respiratori, millorar la capacitat aeròbica i mantenir el tono muscular. És preferible fer els exercicis en piscines amb fondària on no toquem de peus a terra. Podem utilitzar un cinturó de flotació o be si aneu adquirint més nivell i més força fer els exercicis sense material. Podem fer tots els exercicis de skipping i tècnica de carrera així com de rotació i patades dintre de l'aigua. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Idc7O2PRimc&t=4s>
 - **Treball de força funcional:** Entrenament de força en sistema de circuit amb multi estacions ja sigui amb o sense material. L'entrenament funcional adopta la "multi-faceta" (diversitat d'exercicis) i un acostament integrat per millorar la força i el condicionament total en el nostre cas per fer el millor possible la nostra activitat: córrer. Així doncs utilitzarem exercicis funcionals perquè tingui un efecte positiu a l'hora de córrer.

Podem fer sessions de força en gimnàs amb classes dirigides tipus: circuit metabòlic, extrem training, global training etc... però sempre vigilant molt les càrregues (kg) en els diferents exercicis. També podem fer una sessió de força tipus "Circuit Oregon" com aquest:

https://youtu.be/J5sEi7H5C_0

O be fer un circuit multi estació com aquest amb material alternatiu:

<https://www.youtube.com/watch?v=roog-NbzwUM>

Com podeu veure treballem totes les grans cadenes musculars, però sobretot les que més intervenen en la nostra activitat. És molt recomanable variar els exercicis amb estímuls nous com skippings, multi salts, salts pliòmètrics, escales, lunges, squads, burpees, arrancades, planxes laterals de cadera, planxes frontals, elevacions en fitball, “fondos” de tríceps, flexions de pit o pes mort amb molt poca càrrega. És important que hi hagi una bona transferència al propòsit que tenim (córrer) i després de cada sèrie, volta o bloc fem unes rectes progressives per adaptar be la musculatura “fatigada” o millor dit treballada a l’hora de córrer.

- **Treball de força abdominal / core training:** El Core Training és l'entrenament de la musculatura situada en la part central del nostre cos, és a dir, abdominals (visibles i profunds), lumbar, glutis, sòl pèlvic i músculs involucrats en la postura corporal com són els erectors de la columna. Mitjançant diferents tècniques i exercicis, se sol·licita l'esforç d'aquests músculs que resulten clau per estabilitzar el cos, sostenir una bona postura i realitzar moviments correctes amb menor risc de lesions.

Aquí podem fer tot tipus d'exercicis com planxes frontals i laterals (amb i sense material inestable), exercicis de propioceptius i d'equilibri, exercicis en suspensió amb trx, elevacions de cadera i tot tipus d'exercicis abdominals i lumbar més “clàssics”.

Video: <https://youtu.be/1sWvfkqYjks>

Velocidad Aeróbica Máxima

2h40 2h45 2h50

VAM 3:01 3:07 3:13

95% 3:10 3:16 3:22

90% 3:19 3:25 3:32

85% 3:28 3:35 3:42

80% 3:37 3:44 3:52

75% 3:46 3:54 4:01

70% 3:55 4:03 4:11

65% 4:04 4:12 4:20

60% 4:13 4:22 4:30

55% 4:22 4:31 4:40

50% 4:31 4:40 4:50

Velocidad Aeróbica Máxima

2h45 2h50 2h55 3h00 3h05

VAM 3:07 3:13 3:18 3:24 3:30

95% 3:16 3:22 3:28 3:34 3:40

90% 3:25 3:32 3:38 3:44 3:51

85% 3:35 3:42 3:48 3:55 4:01

80% 3:44 3:52 3:58 4:05 4:12

75% 3:54 4:01 4:07 4:15 4:22

70% 4:03 4:11 4:17 4:25 4:33

65% 4:12 4:20 4:27 4:35 4:43

60% 4:22 4:30 4:37 4:45 4:54

55% 4:31 4:40 4:47 4:55 5:04

50% 4:40 4:50 4:57 5:06 5:15

Velocidad Aeróbica Máxima

3h00 3h05 3h10 3h15 3h20

VAM 3:24 3:30 3:35 3:41 3:46

95% 3:34 3:40 3:46 3:52 3:57

90% 3:44 3:51 3:56 4:03 4:08

85% 3:55 4:01 4:07 4:14 4:20

80% 4:05 4:12 4:18 4:25 4:31

75% 4:15 4:22 4:29 4:36 4:42

70% 4:25 4:33 4:39 4:47 4:53

65% 4:35 4:43 4:50 4:58 5:05

60% 4:45 4:54 5:01 5:09 5:16

55% 4:55 5:04 5:11 5:20 5:28

50% 5:06 5:15 5:22 5:31 5:39

Velocidad Aeróbica Máxima

3h15 3h20 3h25 3h30 3h35

VAM 3:41 3:46 3:52 3:58 4:03

95% 3:52 3:57 4:04 4:10 4:15

90% 4:03 4:08 4:15 4:22 4:27

85% 4:14 4:20 4:26 4:34 4:39

80% 4:25 4:31 4:38 4:45 5:51

75% 4:36 4:42 4:50 4:57 5:04

70% 4:47 4:53 5:02 5:09 5:16

65% 4:58 5:05 5:13 5:21 5:28

60% 5:09 5:16 5:24 5:33 5:40

55% 5:20 5:28 5:36 5:45 5:52

50% 5:31 5:39 5:48 5:57 6:04

Velocidad Aeróbica Máxima

3h30 3h35 3h40 3h45 3h50

VAM 3:58 4:03 4:09 4:15 4:20

95% 4:10 4:15 4:21 4:28 4:33

90% 4:22 4:27 4:34 4:40 4:46

85% 4:34 4:39 4:46 4:53 4:59

80% 4:45 5:01 4:59 5:06 5:12

75% 4:57 5:04 5:11 5:19 5:25

70% 5:09 5:16 5:23 5:31 5:38

65% 5:21 5:28 5:36 5:44 5:51

60% 5:33 5:40 5:48 5:57 6:04

55% 5:45 5:52 6:01 6:10 6:17

50% 5:57 6:04 6:13 6:22 6:30

Velocidad Aeróbica Máxima

3h45 3h50 3h55 4h00 4h05

VAM 4:15 4:20 4:26 4:32 4:37

95% 4:28 4:33 4:39 4:45 4:50

90% 4:40 4:46 4:53 4:59 5:05

85% 4:53 4:59 5:06 5:13 5:18

80% 5:06 5:12 5:19 5:26 5:32

75% 5:19 5:25 5:32 5:40 5:46

70% 5:31 5:38 5:45 5:54 6:00

65% 5:44 5:51 5:59 6:07 6:14

60% 5:57 6:04 6:12 6:20 6:28

55% 6:10 6:17 6:26 6:34 6:41

50% 6:22 6:30 6:39 6:48 6:55