



19/03/2020

Federació

## Consells de confinament: Condicions generals d'entrenament

Davant d'aquesta aturada indefinida de la competició a causa de l'emergència sanitària que viu el país, **la Comissió Tècnica de la FCC vol compartir una sèrie de recomanacions d'entrenament.**

Aprofitem aquets dies confinats a casa per carregar piles (cos i ment): haurem de reduir el volum i augmentar la intensitat, de manera que mantindrem l'estat de forma d'una manera divertida i a la vegada descansant, per dedicar-nos a altres factors de la preparació ciclista. Penseu que rendireu més si esteu lleugerament desentrenats que no pas si esteu lleugerament sobre entrenats, per això sobretot **molta calma**. La forma s'agafa enseguida, en quan tornem a les competicions. Algunes pautes a seguir:

- **Cada matí, només obrir els ulls i sense aixecar-te del llit, pren les pulsacions i anota-les.** Si agafes aquesta rutina, la continuaràs fent tota la temporada i et serà útil per veure quan agafes l'estat de forma i per no sobreentrenar-te. Les pulsacions s'han de prendre durant un minut i estirat al llit. Si algun dia detectes pulsacions un 10% **més altes del normal**, pot ser per les causes següents: sobre entrenament, que no descanses el que seria suficient o que estàs incubant una malaltia. En aquest cas pararem els entrenaments durant 48 hores. **Si les pulsacions disminueixen, alegra't!** Estàs progressant en els teus entrenaments.
- **Tingues especial cura de seguir una correcta alimentació.** Evita dolços industrials! Cal

menjar moltes verdures, fruites i llegums, així com carn i peix.

- Fes **exercicis regulars de força-resistència i elasticitat** per no perdre el to muscular.

### **Com treballar la força si no disposes de gimnàs ni peses?**

La força la podem treballar amb el pes del nostre propi cos. Hem de fer 3 sessions setmanals, cadascuna de 30 minuts. Per cada exercici farem de 15 a 25 repeticions, comencem amb 15 i cada setmana augmentem les repeticions.

Els exercicis bàsics per fer són: abdominals, flexions de cames, flexions de braços, etc. Cada exercici el podem repetir fins a 3 vegades, respectant els descansos, i intercalant amb els altres exercicis.

En unes setmanes es pot afegir pes per les flexions de cames, amb una ampolla d'aigua a cada mà i una motxilla a la esquena per les flexions de braços, on setmana a setmana s'incrementarà el pes. Es recomana fer la sessió d'entrenament al rodet, després de l'entrenament de força-resistència, per aplicar i transmetre la força treballada al moviment del pedaleig.

- Posa interès en el **descans i repòs**, aprenent a relaxar-te.
- **Cuida el teu cos cada dia**, amb tots els mitjans que tinguis i disposes: bona higiene, electroestimuladors tipus Compex, un lleuger massatge amb qualsevol crema per rehidratar les cames (els corrons ens deshidraten molt), i beure molta aigua.
- Cada dia dedicar **de 20 a 30 minuts d'estiraments**.

### **Test de progressió**

Exercici de flexió de cames, tocant amb les mans a terra. Sempre al matí, després de prendre i anotar les pulsacions de repòs estirats al llit, ens aixecarem i en dejú (abans d'esmorzar), farem el següent exercici que dura 2 minuts:

1. Un cop drets tornem a prendre les pulsacions durant 15 segons i les anotem = A (0")
2. Hem de fer 30 flexions de cames durant 45 segons. (45")
3. Just acabar prenem el pols durant 15 segons i l'anotem = B (1 minut)
4. Tornem a prendre el pols de recuperació just als 60 segons de la B = C (2 minuts)

Sumem A+B+C-200 i el resultat el divideixes per 10.

El resultat ens indicarà el nostre nivell de forma i recuperació

- De -0 a 0: ÒPTIM
- De 0 a 5: BÉ
- De 5 a 15: REGULAR
- + de 15: MALAMENT

Altres teories:

$C < A$ ; i la B mai més del doble de A: MOLT BE

$C = A$ ; i la B més o menys el doble de A: NORMAL

$C > A$ ; i la B més del doble de A: MALAMENT

Anirem publicant més consells i pautes que us ajudin durant el confinament. Si necessiteu més informació i ajut sobre exercicis a realitzar, o sobre algun punt en concret, ens podeu contactar a [tecnicos@ciclisme.cat](mailto:tecnicos@ciclisme.cat) [1]. Esperem que us sigui d'ajuda!

Fotografia: Albert Rabadan (@[pedalsdaqui](#) [2] / @[arabadan](#) [3])