Published on *Federació Catalana de Ciclisme* (https://www.ciclisme.cat)



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 disposo 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 tos els mitjans que tinguis i disposis: 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)

Sumen 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

Altre teoria:
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 tecnics@ciclisme.cat [1]. Esperem que us sigui d'ajuda!

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

---

[4]

Links
[1] mailto:tecnics@ciclisme.cat [2] https://www.instagram.com/pedalsdaqui/ [3] https://twitter.com/arabadan [4] https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5122180