

# ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA EL CORREDOR DE MONTAÑA



**SKU:** CURUEMCONL0145

**Horas:** 55

## OBJETIVOS

- Conocer como actúan nuestros músculos, y cómo la forma y la función de nuestro cuerpo están íntimamente relacionadas.
- Dotar al alumno de los conocimientos necesarios, teóricos y prácticos, para realizar recuperaciones funcionales, tanto en aplicaciones preventivas, como en aplicaciones terapéuticas.
- Educar sobre unos valores y actitudes frente a la carrera de montaña, que maximicen el conocimiento y el desarrollo de este, con el fin de obtener los mejores resultados posibles.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para asimilar los aspectos más importantes en una buena planificación deportiva.

## CONTENIDO

### **Tema I: Introducción. La esencia del corredor de montaña**

Introducción.

### **Tema II: Aprovechando el lactato y eliminando umbrales**

Introducción.

¿Existe el umbral anaeróbico?

¿Es fiable el umbral de lactato?

¿Lactato, ángel o demonio?

¿Qué es el ácido láctico y realmente para qué sirve?

¿Por qué el término ha generado tanta confusión?

Conclusiones.

Resumen.

Autoevaluación.

### **Tema III: Los 7 puntos cardinales del entrenamiento en el corredor de montaña**

Introducción.

Principio de supercompensación:

¿Qué es la curva de supercompensación?

¿Cómo sumar curvas consecutivas encajando diferentes capacidades?

Principio de progresión.

Principio de variedad.

Principio de sobrecarga.

Principio de especificidad.

Principio de alternancia.

Principio de individualidad.

Autoevaluación

### **Tema IV: Nuevos sistemas de entrenamiento en el corredor de montaña**

El entrenamiento en ayunas:

Evidencias científicas.

Consideraciones y recomendaciones prácticas.

El entrenamiento cruzado en el corredor de montaña:

¿Por qué utilizarlo?

Diferencias entre correr y pedalear.

Entonces ¿Cuáles son los beneficios?

¿Cómo podemos encajar el entrenamiento de bicicleta en la programación del corredor de montaña?

Otros sistemas de entrenamiento cruzado.

Otros avales del entrenamiento cruzado.

El Entrenamiento por sensaciones:

¿Cómo dividimos y programamos el entrenamiento por sensaciones (ExS)?

Beneficios y riesgos del entrenamiento por sensaciones.

Caso práctico del entrenamiento por sensaciones.

El entrenamiento de alta intensidad:

¿Por qué utilizarlo? y ¿cómo y cuándo?

Riesgos.

Ejemplos prácticos del EAI.

Resumen.

Autoevaluación.

### **Tema V: El entrenamiento invisible**

Introducción.

Métodos de entrenamiento invisible.

Alimentación y suplementación ergogénica:

¿Es necesario tomar suplementación?

Protocolo de recuperación.

Resumen.

Autoevaluación.

### **Tema VI: Claves para conseguir tu peso de máximo rendimiento**

Introducción.

¿Qué es el peso máximo rendimiento?

¿Qué es el IMC y el % de grasa?

¿Cómo calcular nuestro % de grasa?

¿Cuál es el IMC y el % de grasa ideal? Medidas antropométricas de los mejores corredores de montaña.

¿Cómo conseguir nuestro peso de máximo rendimiento? Recomendaciones prácticas.

Conclusiones.

Resumen.

Autoevaluación.

### **Tema VII: ¿Cómo cuantificar, evaluar y analizar el entrenamiento?**

Introducción.

Zonas de entrenamiento.

¿Cómo calcular nuestras pulsaciones máximas?

Resumen.

Autoevaluación.

### **Tema VIII: ¿Cómo establecer objetivos a corto, medio y largo plazo?**

Introducción.

¿Cómo elegir nuestros objetivos?

Los grandes proyectos motivan. Objetivos a largo plazo.

¿Qué queremos lograr esta temporada? Objetivo a medio plazo.

Divide y vencerás. Objetivos a corto plazo Conecta emocionalmente con tus metas más ambiciosas.

Herramientas de visualización.

Resumen.

Autoevaluación.

### **Tema IX: Planificación. Periodos, estructuras y métodos de entrenamiento**

Introducción.

¿Cómo dividir la temporada? Periodos de entrenamiento.

El modelo de periodización contemporánea o concentrada.

Periodización microcíclica por zonas de entrenamiento (mixta individualizada).

Tipología de semanas en la periodización microcíclica.

¿Cómo podemos combinar las zonas de entrenamiento de una forma concentrada en cada microciclo? Análisis de la

temporada de Miryam Talens:

Calendario (parcial) de competiciones 2014.

Periodización microcíclica en la temporada 2013-2014 de Miryam Talens.

Esquema temporada 2013-2014.

Conclusión, recomendaciones y ejemplos prácticos en la periodización microcíclica por zonas de entrenamiento.

Métodos de entrenamiento en el corredor de montaña:

Métodos continuos.

Entrenamiento fraccionado.

Resumen.

Autoevaluación.

## **Tema X: Series triangulares. Nuevo método de entrenamiento fraccionado en el corredor de montaña**

Introducción.

¿Qué son y para qué sirven? Tres métodos en uno, triple beneficio.

¿Cómo programarlas en nuestro entrenamiento?

¿Cómo encajarlas dentro de un microciclo?

Beneficios. ¿Para qué sirven y qué objetivos se persiguen?

Precauciones, recomendaciones y consideraciones.

Resumen.

Autoevaluación.

## **Tema XI: El entrenamiento de la fuerza en el corredor de montaña**

Introducción.

Circuitos de fuerza general.

Círculo Oregón (CO).

Entrenamiento de la fuerza máxima en el corredor de montaña.

Ejercicios propioceptivos para el corredor de montaña.

Pliometría o multisaltos.

Técnica de carrera.

Entrenamiento de la fuerza resistencia en el corredor de montaña.

Entrenamiento de la fuerza rápida en el corredor de montaña.

¿Cómo programar el entrenamiento de la fuerza en el corredor de montaña?

Beneficios del entrenamiento de fuerza en el corredor de montaña.

Consideraciones y reflexión.

## **Tema XII: ¿Cómo entrenar y afrontar las bajadas?**

Introducción.

Confianza.

¿Cómo entrenar tu equilibrio y propiocepción para bajar más rápido?

Máxima concentración.

Consejos técnicos, consideraciones y recomendaciones prácticas para volar en bajadas.

Resumen.

Autoevaluación.

Tema XIII: ¿Cómo entrenar y afrontar las subidas?

Introducción. Consejos técnicos, consideraciones y recomendaciones prácticas para volar subiendo.

Resumen.

Autoevaluación.

## **Tema XIV: Ejemplos prácticos de entrenamientos para el corredor de montaña**

Introducción.

¿Cómo prepararse una media maratón de montaña?

Nivel iniciación. Preparación trail media maratón.

Nivel intermedio. Preparación trail media maratón.

Nivel élite. Preparación trail media maratón.

¿Cómo prepararse una sky marathon?

Nivel debutante. Preparación trail maratón con 2.500+.

Nivel intermedio. Preparación sky marathon con 2.500+.

Nivel élite. Preparación sky marathon con 2.500 m+.

¿Cómo preparar un ultra trail de 64 km? Nivel debutante. Preparación ultra trail de 64 km con 4.000+.

Nivel intermedio. Preparación ultra trail de 64K con 4.000+.

Nivel élite. Preparación ultra trail 64K con 4.500+.

¿Cómo preparar un Ultra Trail de 168 km y 9.600 m+?

Resumen.

Autoevaluación.

### **Tema XV: Consejos, consideraciones y dudas más frecuentes en el corredor de montaña**

Adaptación al clima y a la meteorología.

¿A qué ritmo salgo? ¡Cuidado con los ritmos suicidas!

Estudia el circuito y el perfil.

Analiza previamente los avituallamientos.

Material y equipo.

Las prisas no son buenas consejeras.

Entre semana solo puedo entrenar en asfalto. ¿Puedo competir en carreras de montaña?

Aprende a escucharte.

¿Qué puedo hacer cuándo tengo flato?

¿Cuántos días tengo que hacer series o entrenamientos de calidad en la misma semana? ¿Qué hago el día antes y el día después?

¿Estoy preparado para debutar en un ultra trail?

Solo tengo cuatro días a la semana para entrenar. ¿Es suficiente? ¿Qué hago?

¿Cuánto tiempo necesito para recuperarme de un trail de larga distancia?

Resumen.

Autoevaluación.

### **Tema XVI: Cómo afrontar mentalmente una competición**

Introducción.

Si no sabes lo que persigues nunca sabrás a dónde vas.

Sueña despierto. Conecta tus emociones.

Confianza sustentada en la exigencia de tu preparación.

¿Qué pensar cuándo aparecen las dudas? y que no se escape ni un detalle.

¿Preparado para fallar? y ambición envuelta de humildad.

No pienses que eres el mejor, piensa que tienes mayor capacidad de sufrimiento.

Técnicas mentales de relajación.

Fluidez. Máxima concentración y mal de muchos consuelo de listos.

Suelto, fácil, relajado y metas a corto plazo.

Resumen.

Autoevaluación.

**Tema XVII: La mentalidad del corredor de ultra trail**

La mentalidad del corredor de ultra trail.

**Tema XVIII: Compite sin presión y mejora tu rendimiento**

Introducción.

Resumen.

Autoevaluación.