

4 persones, un mateix objectiu

caminar 100 km en menys de 32 h
per lluitar contra la injustícia i la pobresa a tot el món
Desafia els teus límits. Desafia la pobresa.



© Michael Myers/OxfamAus

Guia d'entrenament



Intermón Oxfam trailwalker



Amb l'objectiu d'aconseguir una preparació òptima per al Trailwalker, cada equip ha de decidir el seu nivell d'exigència per als entrenaments. D'aquesta manera, segons l'experiència prèvia en altres proves semblants, el nivell de forma dels membres de l'equip i els seus objectius, cal fixar-se un d'aquests tres nivells de preparació: principiant, intermedi o avançat.



©M. Myers/OxfamAUS

NIVELL PRINCIPIANT

La guia d'entrenament per a participants novells va dirigida a totes les persones que no han fet l'Oxfam Trailwalker o cap altra prova semblant i que volen acabar la prova dins del límit de temps establert: 36 hores.

Fase 1: "Construint una base" (4 setmanes) Setmana 1-Setmana 4

Durant la primera setmana l'únic que has de fer és simplement sortir i començar a recórrer distàncies a peu. Per a algunes persones, pot suposar caminades de 20 minuts; per a d'altres, de 50. En qualsevol cas, en aquesta primera fase, no forçis, no et quedis sense alè i evita qualsevol lesió. Caminar sempre ha de ser entretingut i no ha de suposar un esforç, fins i tot quan el nivell d'exigència augmenti en les fases següents.



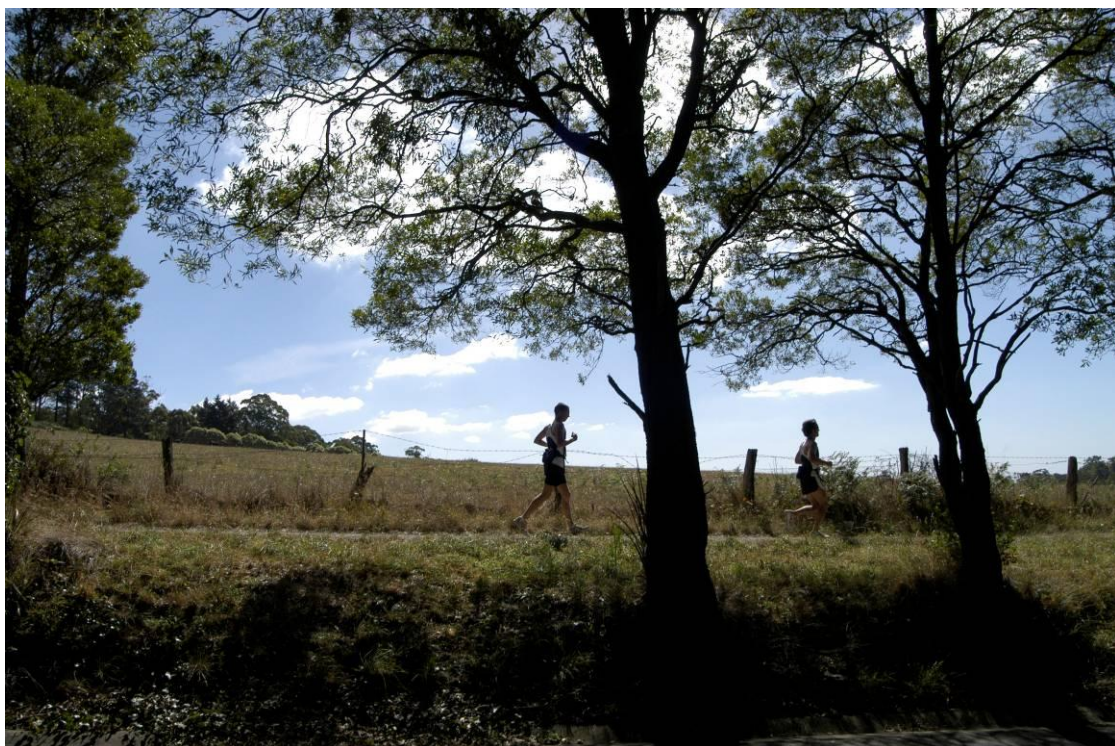
Les tres setmanes següents, habitua't a caminar. Surt i millora la teva preparació cada dos dies i un mínim de tres cada setmana. És recomanable que en cada sessió incrementis entre 3-5 minuts la distància recorreguda. A més, acostuma't a una marxa una mica més ràpida.

En principi, aquesta fase d'inici de la teva preparació pot dur-se a terme sobre asfalt. No obstant això, és recomanable afegir algun recorregut de pista, no urbà, amb la intenció d'adaptar-se a altres superfícies i ritmes.

Fase 2: “Llargues distàncies” (6 setmanes) Setmana 5-Setmana 10

Quan ja ets capaç de recórrer distàncies de 50 minuts sense cap parada, és el moment d'iniciar-te en aquesta segona etapa, durant la qual els membres de l'equip han d'acostumar-se a les llargues distàncies, recorreguts de 40-50 km, preveient les parades, els avituallaments, els descansos, el ritme de l'equip i les pauses per descansar i dormir.

Aquesta fase consisteix en una mescla de dies d'entrenament més suaus i assequibles, d'altres de nivell mitjà i el cap de setmana per preparar llargues distàncies. Tots són iguals d'importants, fins i tot els dies més suaus —claus per a la recuperació de l'organisme— i els caps de setmana amb una càrrega d'entrenament molt més gran. Tingues en compte que has de caminar almenys quatre dies a la setmana incloent els tres nivells d'exigència.



©Tony Reddrop/OxfamAUS

Exemple:

Dilluns: Descans.

Dimarts: Nivell alt.

45 minuts a peu. Intenta recórrer alguna zona més muntanyosa amb desnivells, amb l'objectiu de combinar i entrenar tant la resistència com els moviments propis de l'ascens i del descens. La pressió en genolls i cames s'exerceix de manera diferent si es puja o es baixa per un turó. És fonamental habituar els músculs d'aquestes zones al canvi de pendent i els diferents esforços que suposa. Desafia't i sent la muntanya!

Dimecres: Nivell suau.

Passeig relaxat de 45 minuts. Coneix el teu organisme, esbrina com respon el dia després d'un entrenament dur. Controla la respiració, verifica el ritme cardíac, la sensació de fatiga o l'esgotament muscular.

En altres ocasions intenta caminar els 45 minuts de nit, amb l'objectiu d'habituar-te a caminar a totes hores.

Dijous: Nivell mitjà.

15 minuts d'escalfament molt suau seguits de cinc minuts d'estiraments i 20 minuts a marxa molt ràpida. Passats aquests minuts d'intensitat, fes-ne 10 caminant a ritme molt suau i 15 minuts més d'estiraments. Descansa l'endemà.

Dissabte i diumenge: Llarga distància

L'objectiu del cap de setmana ha de consistir a recórrer una distància suficientment llarga, de manera progressiva i, si és possible, amb l'equip complet i en superfície de pista. Aquesta distància s'ha d'incrementar cada cap de setmana, començant per distàncies de tres hores i sense superar les 10. Mai no s'ha d'incrementar l'entrenament de manera exagerada. És recomanable deixar d'augmentar les distàncies cada tres setmanes d'increments progressius.

La superfície ha de ser preferiblement de pista. En tot cas, si el recorregut no pot ser així completament, almenys hauria d'incorporar en algun moment superfície amb graveta, terra, fusta o altres elements no uniformes per adaptar-se a la prova de la millor manera possible.

La motivació en aquesta fase d'entrenament és clau i prové fonamentalment de les ganes de completar tot el Trailwalker i la satisfacció personal en veure que guanyes en forma física, força mental i resistència. Diverteix-te entrenant, amb els teus companys d'equip i gaudeix dels paisatges, la natura i l'entorn verd que t'ofereix la preparació.



Fase 3: Pic de resistència i rebaixa controlada (4 setmanes) Setmana 11-Setmana 14

En aquesta última fase d'entrenament es pretén assolir el límit físic i mental per estar en plenes condicions de participar en el Trailwalker. Amb aquest objectiu, l'entrenament de llarga distància del cap de setmana et prepararà mentalment per recórrer tota la prova i fer-ho en el temps previst. L'estratègia de l'equip per a les parades, dormir, descansar i hidratar-se (nutrició i beguda) s'ha d'acordar en aquesta fase. A més, has de concretar què portaràs, la roba i el calçat.

Setmanes 11-12

Aquestes dues setmanes s'assemblen a les últimes. Tanmateix, en els entrenaments de cap de setmana s'han de potenciar les llargues distàncies. S'han d'enllaçar diversos trams, adaptar-se totalment a les característiques del Trailwalker i sempre caminar més de sis hores.

Setmanes 13-14

Amb antelació al Trailwalker, s'ha de reduir el ritme d'entrenaments, especialment els recorreguts de llargues distàncies. Concretament durant els caps de setmana no s'haurien de superar les dues hores caminant. Així mateix, l'entrenament diari s'ha de reduir, ja que en finalitzar les 12 setmanes anteriors, s'ha d'estar a punt i en forma per a la prova, sense que calguin esforços grans per a aquest moment.



NIVELL INTERMEDI

La guia d'entrenament per al nivell intermedi va dirigida a les persones que ja realitzen activitats esportives de caràcter aeròbic de manera contínua i pretenen acabar la prova entre 20 i 26 hores.

Fase 1: “Construint una base” (4 setmanes) Setmana 1-Setmana 4

Durant les primeres quatre setmanes d'entrenament comença a variar les teves activitats i sessions esportives per encarar la prova com cal. La millor manera és començar a caminar i córrer mitges i llargues distàncies gradualment. Si no et consideres expert en llargues distàncies, evita sobrepassar els límits en aquesta fase. Un error molt comú és forçar en excés en aquesta primera etapa.

Almenys quatre dies a la setmana són necessaris per dur a terme correctament l'entrenament. El ritme d'aquestes sessions ha de ser confortable i suau, encara que pot augmentar-se el ritme un dels quatre dies esmentats.

Exemple:

1a setmana: caminar-córrer dos dies, sessions de 30 minuts. El tercer dia augmenta a 40 minuts.

2a setmana: caminar-córrer tres dies, sessions de 30 minuts. El quart dia augmenta a 50 minuts.

3a setmana: repeteix l'entrenament de la primera setmana.

4a setmana: caminar-córrer tres dies, sessions de 30 minuts. El quart dia augmenta a 60 minuts.

Consells:

- Has de ser capaç de mantenir una conversa mentre fas exercici, tant si corres com si camines els 30-60 minuts.
- És una bona oportunitat per començar córrer a ritme suau. Encara que no tinguis intenció de córrer durant tot el Trailwalker, els canvis de ritme i córrer millora notablement la capacitat cardiovascular.
- Per arribar abans a la meta: córrer pendent avall no produeix fatiga i es guanya molt de temps.



Fase 2: Força i resistència (mínim 6 setmanes) Setmana 5-Setmana 10

Amb una base sòlida després de la primera etapa del teu entrenament, ha arribat l'hora de millorar la força i resistència. Consistirà a augmentar les distàncies i recorreguts provocant que hi hagi dies que et sentis millor que altres. Escolta el teu organisme, sent els músculs i redueix intensitat si notes que estàs forçant en excés.

Exemple:

Dilluns: Descans.

Dimarts: Nivell alt.

Sessió de muntanya. Busca turons petits, pujades, zones de desnivell en la teva zona habitual d'entrenament i dedica entre 40 i 50 minuts (idealment) fora d'asfalt. Un recorregut de pista seria perfecte.

Dimecres: Nivell suau.

Sessió de recuperació. Ha de consistir a caminar a ritme suau. És un dia per valorar com respon el teu organisme a l'exigència de les primeres sessions dures: respiració, ritme cardíac, fatiga, cansament muscular, etc.

A mesura que avancen les setmanes, prova de realitzar les sessions de recuperació de nit i així t'adaptaràs a altres condicions que també es donaran en el Trailwalker.

Dijous: Nivell alt.

Uns 15 primers minuts d'escalfament a ritme molt suau, seguits de cinc minuts d'estiraments. A partir d'aquest moment, 20 minuts a intensitat alta. Recupera amb 10 minuts suaus i cinc més d'estiraments.

Divendres: Descans.

Dissabte o diumenge: Llarga distància.

L'objectiu del cap de setmana ha de consistir a recórrer una distància suficientment llarga, de manera progressiva i, si és possible, amb l'equip al complet i en superfície de pista. Aquesta distància s'ha d'incrementar cada cap de setmana, començant per distàncies de tres hores que poden arribar fins a les 10. Mai no s'ha d'incrementar el nivell d'exigència excessivament. És recomanable deixar d'augmentar les distàncies cada tres setmanes d'increments progressius.

Recorda que el més important són les sessions de distàncies llargues de cap de setmana, durant les quals la superfície ha de ser preferiblement de pista. En tot cas, si no pot ser així totalment, almenys hauria d'incorporar en algun moment del recorregut superfície amb graveta, terra, fusta o altres elements no uniformes per adaptar-se a la prova de la millor manera possible.

Fase 3: Pic de resistència i rebaixa controlada (4 setmanes) Setmana 11- Setmana 14

De la mateixa manera que en el programa per a principiants, en l'última fase es busca augmentar el nivell d'exigència per assolir el límit tant físic com mental i assegurar-se, així, l'èxit en el Trailwalker. Un cop assolit aquest límit en l'entrenament, cal rebaixar la intensitat de les sessions per recuperar forces, recarregar tota l'energia i estar llestos, en el punt òptim pel Trailwalker.

És durant aquesta fase que s'han d'ajustar les estratègies per a les parades i descansos, la hidratació, el material que durà l'equip, quan es podrà dormir, quines begudes es duran i el ritme de consum, etc.

Setmanes 11-12

L'entrenament durant aquestes dues setmanes no dista gaire del de les anteriors. Tanmateix, s'ha d'intentar fer sobre pista i, si és possible, enllaçant els trams més durs que hàgim pogut trobar. Idealment la distància llarga de la setmana 11 s'hauria d'enllestir en set o vuit hores. Per altra banda, la setmana següent forçat a recórrer entre 6-7 hores els dos dies del cap de setmana. Córrer en diumenge després d'un dissabte dur ajudarà a situar-te en l'escena del Trailwalker i tenir les mateixes sensacions de fatiga que experimentaràs durant l'esdeveniment.

Setmanes 13-14

Per a les dues setmanes abans del Trailwalker, s'ha de reduir la intensitat en les sessions. Durant la setmana 13, la sessió de distàncies llargues no ha de sobrepasar les 2-3 hores. La setmana abans del Trailwalker, es redueix a 1-2 hores com a màxim.



©Karen Robinson/Oxfam



NIVELL AVANÇAT

Es consideren avançats els participants del Trailwalker que tenen una condició física sòlida, que han participat en maratons o mitges maratons anteriorment. Els participants que es considerin així pretendran arribar a la meta en menys de 20 hores.

El programa segueix una progressió semblant a l'entrenament dissenyat per al nivell intermedi però partint d'una resistència molt més gran. Les distàncies recomanades són només un suggeriment donant per descomptat que la preparació física en aquests nivells és molt personal. La diferència principal respecte dels dos nivells inferiors és que la major part de l'entrenament serà en superfície de pista, amb el màxim canvi de pendents i variant el ritme i la velocitat.

Fase 1: "Construint una base" (4 setmanes) Setmana 1-Setmana 4

Durant les primeres quatre setmanes d'entrenament hauràs de modificar les sessions habituals per encarar la prova com cal. La millor manera consisteix a començar a caminar i córrer llargues distàncies gradualment. Si no ets un expert en llargues distàncies, evita sobrepassar els límits en aquesta fase. Un error molt comú és forçar en excés en aquesta primera etapa.

Per dur a terme correctament l'entrenament, no realitzis sessions de més de quatre dies. El ritme d'aquestes sessions ha de ser confortable i suau, encara que es pot augmentar el ritme un dels quatre dies. En la mesura que sigui possible, intenta fer totes les sessions fora d'asfalt.

Exemple:

1a setmana: caminar-córrer dos dies, sessions de 30 minuts. El tercer dia augmenta a 40 minuts.

2a setmana: caminar-córrer tres dies, sessions de 30 minuts. El quart dia augmenta a 50 minuts.

3a setmana: repeteix l'entrenament de la primera setmana.

4a setmana: caminar-córrer tres dies, sessions de 30 minuts. El quart dia augmenta a 60 minuts.

Durant aquesta última setmana intenta canviar el ritme constantment. Posa't a prova intercalant distàncies de 100 metres a gran velocitat. D'aquesta forma milloraràs la capacitat cardiovascular.

Consells:

- Has de ser capaç de mantenir una conversa mentre dus a terme les sessions.
- Recorda la regla del 10 %: és l'increment que has d'imposar-te en les sessions.
- Per arribar abans a meta: córrer pendent avall no produeix fatiga, et recuperes de l'esforç fàcilment i guanyes molt de temps.

Fase 2: Força i resistència (mínim 6 setmanes) Setmana 5-Setmana 10

Amb una base sòlida després de la primera etapa d'entrenament, ha arribat l'hora de millorar la força i la resistència. Consistirà a augmentar les distàncies i recorreguts provocant que hi hagi dies que et sentis millor que altres. Escolta el teu organisme, sent els músculs i redueix la intensitat si notes que t'estàs forçant massa.

Exemple:

Dilluns: Descans.

Dimarts: Nivell alt.

Sessió de muntanya i desnivell (obligatòriament fora d'asfalt). Busca turons petits, pujades, zones de desnivell en la teva zona habitual d'entrenament durant 50 minuts (idealment).

Dimecres: Nivell suau.

Sessió de recuperació. Ha de consistir a caminar a ritme suau. És un dia per valorar com respon el teu organisme a l'exigència de les primeres sessions dures: respiració, ritme cardíac, fatiga i cansament muscular, etc.

A mesura que avancin les setmanes intenta fer les sessions de recuperació de nit per adaptar-te a altres condicions que també es donaran en el Trailwalker. Comprovaràs que costa mantenir el mateix ritme de dia que de nit. Aprèn a gestionar el temps, l'energia i a mantenir el mateix ritme.



Dijous: Nivell alt.

Uns 15 primers minuts d'escalfament a ritme molt suau, seguits de cinc minuts d'estiraments. A partir d'aquest moment, 20 minuts a intensitat alta. Recupera amb 10 minuts suaus i cinc més d'estiraments.

Divendres: Descans.

Dissabte o diumenge: Llarga distància.

L' objectiu del cap de setmana ha de consistir a recórrer una distància suficientment llarga, de manera progressiva i, si pot ser, amb l'equip complet i en superfície de pista. Aquesta distància s'ha d'incrementar cada cap de setmana, començant per distàncies de tres hores que poden arribar fins a les 10. Mai no s'ha d'incrementar el nivell d'exigència excessivament. És recomanable deixar d'augmentar les distàncies cada tres setmanes d'increments progressius.

Recorda que el més important són les sessions de cap de setmana, les distàncies llargues, en superfície obligatòriament de pista. En qualsevol cas, si no pot ser totalment de pista, que incorpori en algun moment del recorregut superfície amb graveta, terra, fusta o altres elements no uniformes per adaptar-se a la prova de la millor manera possible.

Fase 3: Pic de resistència i rebaixa controlada (4 setmanes) Setmana 11-Setmana 14

De la mateixa manera que en el programa per a principiants i nivell intermedi, en aquesta última fase es busca augmentar el nivell d'exigència per assolir el límit tant físic com mental i assegurar-se, així, l'èxit en el Trailwalker. Un cop assolit aquest pic en l'entrenament, cal rebaixar la intensitat per recuperar forces, recarregar tota l'energia i estar llest, just en el punt òptim pel dia del Trailwalker.

És durant aquesta fase que s'han d'ajustar les estratègies per a les parades i descansos, la hidratació, el material que durà l'equip, quan es podrà dormir, quines begudes es duran i el ritme de consum, etc.

Setmanes 11-12

L'entrenament durant aquestes dues setmanes no dista gaire del de les anteriors. Tanmateix, s'ha d'intentar fer enllaçant els trams més durs, amb més desnivells que hàgim pogut trobar en les sessions anteriors. Idealment, la distància llarga (d'un màxim de 36 km) de la setmana 11 hauria de fer-se en set o vuit hores. Segurament els participants d'aquest nivell poden estar habituats a distàncies superiors als 50 km; tanmateix, no cal augmentar aquestes sessions a tals cotes.

D'altra banda, la setmana següent força't a recórrer entre 6-7 hores els dos dies del cap de setmana. Córrer en diumenge després d'un dissabte dur ajudarà a situar-te en l'escena del Trailwalker i tenir les mateixes sensacions de fatiga que experimentaràs durant l'esdeveniment.

Setmanes 13-14

Per a les dues setmanes abans del Trailwalker, s'ha de reduir la intensitat en les sessions. Durant la setmana 13, la sessió de distàncies llargues no ha de sobrepassar les 2-3 hores. La setmana abans de la prova, es redueix a 1-2 hores com a màxim.



A gaudir!



© Michael Myers/OxfamAus

Moltes gràcies per participar al Trailwalker!

Pas a pas farem que dones i nenes no hagin de caminar hores i hores per aconseguir aigua potable.

Intermón Oxfam som persones que lluitem, amb i per a les poblacions desfavorides i com part d'un ampli moviment global, amb l'objectiu d'eradicar la injustícia i la pobresa, i per aconseguir que tots els éssers humans puguin exercir plenament els seus drets i gaudir d'una vida digna.

Per fer-ho, actuem d'una manera integral en més de quaranta països d'Àfrica, Amèrica i Àsia: treballem en programes de desenvolupament i acció humanitària, fomentem el comerç just i promovem campanyes de sensibilització i mobilització social.

Comptem amb la col·laboració de més de 240.000 socis, donants i organitzacions i des de 1997 sumem el nostre esforç al de les altres 14 ONG d'Oxfam per aconseguir una major eficàcia en la nostra tasca.

IntermonOxfam.org

902 102 511

infotrailwalker@intermonoxfam.org



Intermón Oxfam trailwalker