

Com preparar-te abans d'iniciar la pretemporada esportiva

ESPORTS
DÉNIA

Consells per a fer una bona faena preparatòria de "pre-pretemporada":

L'estiu són setmanes per recarregar les piles per a gran part dels joves esportistes, encara que no hem de perdre de vista l'arrancada de la pretemporada, en moltes ocasions a mitjan agost quan encara la calor és alta.



Un esportista ha de mantindre la forma física i el cos a to a l'estiu practicant esport de manera alternativa, així l'impacte en tornar als entrenaments serà més suportable: natació, futbol de platja, vòlei de platja, eixir a córrer per la ciutat o per la muntanya...

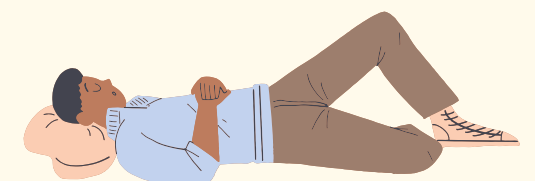
Una altra alternativa és la de dur a terme una "pre-pretemporada" de manera individual i pel teu compte, duent a terme entrenaments específics d'una o dues setmanes abans de tornar a la rutina de treball de la pretemporada esportiva.



Com preparar una bona "pre-pretemporada"?

- 1 Fes un treball d'intensitat mitjana-baixa i amb un component de treball aeròbic alt.
- 2 No utilitzes grans aparells ni equipament. Ves als parcs i usa les autocàrregues.
- 3 L'objectiu és preparar músculs i sistema cardiorespiratori per a la pretemporada.
- 4 No doubles sessió, fes sols un entrenament al dia d'unes dues hores de durada.
- 5 Duració: 3 setmanes, les 2 primeres de càrrega i la tercera de reducció de treball, per a descansar.

El descans també forma part de l'entrenament...



El fet de descansar forma part de l'entrenament. Tendons, lligaments, fàscies, músculs i articulacions necessiten "vacacions" per a regenerar els seus teixits.



Si no descansas por ser que comences el treball preparatori amb sobrecàrregues innecessàries. A més, a l'estiu, és igualment important el "descans psicològic".

Como prepararte antes de iniciar la pretemporada deportiva

ESPORTS
DÉNIA

Consejos para hacer un buen trabajo preparatorio de "pre-pretemporada":

El verano son semanas para recargar las pilas para gran parte de los jóvenes deportistas, aunque no debemos perder de vista el arranque de la pretemporada, en muchas ocasiones a mediados de agosto cuando todavía el calor aprieta.



Un deportista debe mantener la forma física y el cuerpo a tono en verano practicando deporte de manera alternativa, así el impacto al volver a los entrenamientos será más soportable: natación, fútbol de playa, voleibol de playa, salir a correr por la ciudad o por la montaña...

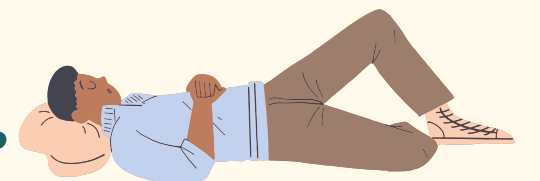


Otra alternativa es la de llevar a cabo una "pre-pretemporada" de manera individual y por tu cuenta, llevando a cabo entrenamientos específicos una o dos semanas antes de volver a la rutina de trabajo de la pretemporada deportiva.

¿Cómo preparar una buena "pre-pretemporada"?

- 1 Haz un trabajo de intensidad media-baja y con un componente de trabajo aeróbico alto.
- 2 No utilices grandes aparatos ni equipamiento. Ve a los parques y usa las autocargas.
- 3 El objetivo es preparar músculos y sistema cardiorespiratorio para la pretemporada.
- 4 No doblar sesión, realizar sólo un entrenamiento al día de unas dos horas de duración.
- 5 Duración: 3 semanas, las 2 primeras de carga y la tercera de reducción de trabajo, para descansar.

El Descanso también forma parte del entrenamiento...



i El hecho de descansar forma parte del entrenamiento. Tendones, ligamentos, fascias, músculos y articulaciones necesitan "vacaciones" para regenerar sus tejidos.

i Si no descansas puede que comiences el trabajo preparatorio con sobrecargas innecesarias. Además, en verano, es igualmente importante el "descanso psicológico".