

TRAIL MENORCA CAMÍ DE CAVALLS

ESTRATEGIA DE TAPERING

QUÈ HAS DE TENIR EN COMPTE AQUESTA DARRERA SETMANA DE TAPERING?

VOLUM D'ENTRENAMENTS

1. Redueix progressivament el volum d'entrenaments entre un 60%-90% mantenint la freqüència amb sessions de mobilitat i estiraments per mantenir-te actiu/va

ENTRENAMENTS DE QUALITAT

2. Prioritzar l'entrenament de qualitat, sessions amb intensitat elevada (adaptades al teu ritme – amb una FCmax entre el 70-90%)

AGULLETES (DOMS)

3. Per evitar les temudes agulletes (DOMS), la darrera sessió de força hauries de realitzar-la 5-6 dies abans de la cursa, es poden realitzar sessions que no comportin una elevada càrrega de dany muscular



ESTRÈS I NERVIS

4.1. Sabem que després de tantes setmanes de preparació la càrrega psicològica és molt elevada. Per intentar minimitzar l'estrès i els nervis, comparteix les teves sensacions amb algun company/a i realitza altres activitats de menor càrrega; com pot ser qualche tipus de meditació, ioga, "passeig" en bicicleta,...

NUTRICIÓ

5. Tenir una estratègia nutricional per la cursa: Què menjaré? Quan? A on? Com?

IMPORTANT!

1. Descansa correctament (de 7-8 hores de son al dia)
2. Porta una bona hidratació i alimentació:
 - Evita alcohol i tabac
 - Mantén una alimentació saludable i equilibrada
 - Evita aliments rics en fibra els dos dies previs
 - Augmenta la quantitat d'hidrats de bona qualitat (aconsellable un 60% dels requeriments diaris)

I sobretot...

No fagis canvis de darrera hora, no improvisis, segueix la teva rutina i gaudeix de tot el procés.