

TRAIL MENORCA CAMÍ DE CAVALLS

ESTRATEGIA DE TAPERING

¿QUÉ DEBES TENER EN CUENTA ESTA ÚLTIMA SEMANA?

VOLUMEN DE ENTRENAMIENTOS

1. Reduce progresivamente el volumen de tus entrenamientos entre un 60-90% manteniendo la frecuencia con sesiones de movilidad y estiramientos para mantenerte activ@

ENTRENAMIENTOS DE CALIDAD

2. Prioriza el entrenamientos de calidad, sesiones con intensidad elevada (adaptadas a tu ritmo – con una FCmax entre el 70-90%)

EVITA LAS AGUJETAS

3. Para evitar las temidas agujetas (DOMS), la última sesión de fuerza deberías realizarla 5-6 días antes de la carrera, se pueden realizar sesiones que no comporten una elevada carga de daño muscular.



ESTRÉS Y NERVIOS

4. Sabemos que después de tantas semanas de preparación la carga psicológica es muy elevada. Para intentar minimizar el estrés y los nervios, comparte tus sensaciones con algún compañer@ y realiza otras actividades de menor carga; como puede ser algún tipo de meditación, yoga, “paseo” en bicicleta,...

NUTRICIÓN

5. Tener una estrategia nutricional para la carrera: ¿Qué vas a comer? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cómo?

¡IMPORTANTE!

1. Descansa correctamente, de 7-8 horas de sueño al día
2. Lleva una buena hidratación y alimentación:
 - Evita alcohol y tabaco
 - Mantén una alimentación saludable y equilibrada.
 - Evita alimentos ricos en fibra los 2 días previos
 - Aumenta la cantidad de hidratos de buena calidad (aconsejable un 60% de los requerimientos diarios)

Y sobre todo...

No hagas cambios de última hora, no improvises, sigue tu rutina y disfruta de todo el proceso.