

# PRETEMPORADA 2023

# N

uevas parejas, nuevos proyectos y cambios de categoría por parte de nuestros jugadores, por lo que preparamos esta temporada de manera individualizada.

Sergi Valldaura hace un breve resumen de los puntos claves sobre los que basaremos nuestra preparación y puesta a punto con la intención de llegar al inicio de temporada de la mejor manera posible.



El objetivo de la pretemporada es llegar en el punto óptimo, es decir, en las mejores condiciones para el inicio de la competición, dicha pretemporada tendrá una duración de entre cuatro y seis semanas.

Llegar en las mejores condiciones y crear una base sólida que permita sustentar una temporada que promete ser muy larga serán los dos objetivos principales.

En la pretemporada pondremos hincapié en : entrenamientos de fuerza , entrenamientos de resistencia y trabajos específicos en pista.

Enfocamos las primeras semanas en tareas de volumen tanto en la fuerza como en la resistencia. Trabajamos en el gimnasio con pesas (hipertrofia en el tren superior), todos los jugadores empiezan con entrenamientos enfocados a mejorar la fuerza en el gimnasio con el objetivo de ganar masa muscular haciendo ejercicios de máxima carga e intensidad.

Por otra parte, los trabajos de resistencia se iniciarán con volúmenes, para después pasar a potencias. Empezando con tareas aeróbicas, anaeróbicas, y mixtas, combinándose entrenamientos outdoor e indoor.

Las cargas de trabajo se introducirán de forma progresiva, empezando con mucho volumen, poca intensidad y poco descanso, para terminar poco a poco dando la vuelta y terminando con trabajos de corta duración, mucha intensidad y mucha recuperación, buscando trabajos de extrema calidad.

Por último, y no por ello el menos importante, tenemos el trabajo en pista.

Este entrenamiento, al contrario que los anteriores, tiene su menor carga en pretemporada (se deja para la parte final de ella), ya que se antepone la condición de la fuerza y la resistencia, buscando llegar con una gran base física al inicio de la que será una nueva temporada.