

ANOTACIONS PER SEGUIR CORRECTAMENT EL PLANING D'ENTRENAMENT

1. La responsabilitat i actitud per afrontar els entrenaments recau exclusivament sobre cada atleta.
2. Per davant de tot prevaldrà sempre el sentit comú. Si un dia no es pot realitzar un entrenament no passa res. Si ens trobem molt cansats o malament sempre és millor descansar o entrenar més tranquilament, a seguir al peu de la lletra el pla assignat. Recomanable informar al entrenador de dites incidències.
3. Es recomana que cada atleta es faci les revisions mèdiques indispensables per tal d'assegurar-se que no té cap risc de practicar aquest esport. Aquest comentari és especialment indicat per aquells que no hagin realitzat mai cap esport o faci molt de temps que no n'hagin practicat. En aquests casos, la realització d'una prova d'esfoç supervisada mèdicament és altament recomenable.
4. Recordeu de fer sempre estiraments després d'entrenar. Als dies d'entrenament de sèries, s'ha de realitzar un escalfament idoni (rodatge suau + algún estirament + progressius)
5. En cas de realitzar entrenaments forts, series, cambis, rodatjes forts... Realitzar al acabar 10' de rodatje suau, pues tornarem a relaxar la musculatura. I el més important de tot, haurem deixat les cames be per el proxím entrenament. No així si no el realitzem. Aquest rodatje anirà acompanyat a continuació per els estiraments senyalats en el punt anterior.
6. Aconsellable apuntar els entrenaments realitzats, comentaris de com us trobeu, temps de les series.... i tot allò que creieu oportu. No sols per tindre l'entrenador més informació, sino per vosaltres mateixos conèixer millor els ritmes que podeu portar...
7. Recordeu que sempre s'ha d'entrenar de menys a més i sense arribar al 100 %. Només es competeix a les curses.
8. L'atletisme no té secrets en quan a resultats. La clau de l'èxit és la constància, la perseverància i la paciència. No serveix de res seguir el pla estrictament una setmana i a la següent no entrenar res.
9. L'entrenador d'on l'opció de realitzar entrenaments en dies festius mai l'obligació.
10. I el més important de tot. Entrenem perquè gaudim de córrer i ens ho passem bé. El dia que no sigui així, més val dir prou.