

# BAQUEIRA 2014

DIA	ACTIVITATS
01.08.14	<p>¡Hacia Àger a dormir!</p>
02.08.14	<p>MAÑANA</p> <p><b>Via Ferrata</b> "Las Olmos"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprox. <b>30'</b> (con pérdida)</li> <li>- Recorrido <b>40'</b></li> <li>- Retorno <b>30'</b></li> </ul> <p><b>TIEMPO TOTAL: 1h 40'</b></p> <p><b>Running</b> Corçà (parquin 7 plazas) – Àger (Bomberos) <b>41' / 9 km</b></p> <p>TARDE</p> <p><b>Via Ferrata</b> "Cágate lorito"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprox. <b>18'</b></li> <li>- Recorrido <b>50'</b> (20' ascenso/34' descenso)</li> <li>- Retorno <b>16'</b></li> </ul> <p><b>TIEMPO TOTAL: 1h24'</b></p> <p>Series subida (Trincheras del Segre) 150 m ↑ x 12 (32"-35")</p> <p>NOCHE</p> <p><b>30' ESTIRAMIENTOS</b></p>
03.08.14	<p>MAÑANA</p> <p><b>Running</b> pista</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parque Beret – Montgarri <b>20'20 / 5 km</b></li> <li>- Montgarri – desvío Pla Beret-Alòs d'Isil – Letrero Alt Àneu</li> <li>- Desvío – desvío Montgarri-Pla Beret <b>26'</b></li> <li>- Montgarri-Pla Beret – parque Beret <b>28'</b> (5,5 km)</li> </ul> <p><b>TOTAL: 1h 14" / 16,8 km / 350 m D+</b></p> <p>TARDE</p> <p><b>Roll</b></p>

# BAQUEIRA 2014

	<p><b>Círcito físico (Pla Beret, dunas parquing Orri)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lanzar piedra de espaldas <b>1'</b></li> <li>2. Subir y saltar piedra <b>1'</b></li> <li>3. 25 flexiones encima de la piedra</li> <li>4. Lanzar pelota 4 kg contra la piedra <b>1'</b></li> <li>5. Llevar la Kettlebell 80 m ↑ + 10 swings Traerla + 10 swings</li> <li>6. Reptaciones <b>80''</b></li> <li>7. Correr lateral con la piedra cogida <b>1'</b></li> <li>8. Tracciones TRX furgo 25-30 + running suave bajada (Pla Beret- parquing Tanau) <b>13'</b></li> </ol> <p style="text-align: right;">(≈ 8'-9') x 4 R: 2'</p>
04.08.14	<p><b>MAÑANA</b></p> <p><b>GRAN EXCURSIÓN</b> (Lago de Gerber + Cima de Amitges) [tiempo aproximado]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Port Bonaigua (PK Clot gran) – Lago de Gerber <b>54'</b></li> <li>- Lago de Gerber – Refugio Mataró <b>1h30'</b></li> <li>- Refugio Mataró – Cuello del Lago Helado <b>2h10'</b></li> <li>- Cuello del Lago Helado – Tuc d'Amitges (2851 m) <b>2h35'</b></li> <li>- Tuc d'Amitges – Cuello del Lago Helado <b>2h55'</b></li> <li>- Cuello del Lago Helado – Refugio de Saboredo <b>3h47'</b></li> <li>- Refugio Saboredo – Letrero Pont de Locampo <b>4h47'</b></li> <li>- Letrero Pont de Locampo – Port Bonaigua <b>5h20'</b></li> <li>- Port Bonaigua – parquing Clot gran <b>5h30'</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>TOTAL: 21 km / 1300 m D+</b></p> <p><b>TARDE</b></p> <p>Series velocidad, Potencia al parquing Orri</p> <p>Distancia: 100 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 series x 100 m ≈ 12'-13'</li> <li>- 10 series resistidas stroops por Olga } + 10' running suave } <b>TOTAL: 20 series</b></li> </ul>
05.08.14	<p><b>MAÑANA</b></p> <p><b>Via Ferrata Pui d'Unha</b> K4 (hecha por primera vez y yendo con mucha calma y parados por la gente).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprox. <b>15'</b> (fuerte subida – piernas cansadas)</li> <li>- Recorrido → 1º tramo <b>12'</b> (muy fácil) → 2º tramo <b>18'</b> (más atlético y con pases curiosos)</li> </ul>

# BAQUEIRA 2014

	<p>→ 3r tramo <b>30'</b> (largo y clásico)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retorno <b>50'</b> → 1º hay que subir más y luego hay una fuerte y divertida bajada hasta Unha.</li> </ul> <p><b>Masaje</b> gemelos y pies.</p> <p>TARDE Pádel</p>
06. 08.14	<p>MAÑANA <b>Running</b> Vall de Varradòs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Borda era Lana – 1a Cabanya <b>28'</b></li> <li>- 1a Cabanya – Coll de Varradòs <b>42'05'' / 7 km</b></li> <li>- Coll de Varradòs – Conexión GR hasta camino de Liat <b>30'</b> (pasando por humedales y subiendo a la pista por debajo de la mina).</li> <li>- Pequeña exploración hacia las minas de Liat y volver</li> </ul> <p><b>TOTAL: 1h54' / 21,23 km / 900 m D+</b></p> <p>TARDE</p> <p><b>Series Grimpada</b> Puente parquing Orri</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Resistidos skipping con stroops (<b>40''</b>) } + Subir grimpando la subida</li> <li>2. Subir toda la grimpada resistida por la stroop x 3</li> <li>3. Subir Grimpando directo x 2 [<b>25''-28''</b>]</li> <li>4. Subir grimpando empezando y acabando con 5 soldaditos x 1 [<b>28''</b>] + 10' running suave parquing Orri</li> </ol> <p>NOCHE</p> <p><b>TABATA</b> Abdominal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encogimientos</li> <li>- Transverso</li> <li>- Oblicuos</li> </ul> <p>+ <b>ESTIRAMIENTOS ACTIVOS INDIVIDUALES 30'</b></p>
07. 08.14	<p>MAÑANA</p> <p>Excursión CA-CO VACIBER (des de parquing Orri)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ascenso <b>1h08' (récord)</b></li> <li>- Descenso <b>42'</b> (corriendo por pista)</li> </ul>

# BAQUEIRA 2014

	<p><b>TOTAL: 1h50' / 7,7 km</b></p> <p>+ Lluís</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ascenso Cap de Baqueira <b>40'</b> (des de parquing Orri, camino directo, camp a través)</li><li>- Descenso hasta parquing Tanau <b>23'30''</b></li></ul> <p><b>TOTAL: 1h03'30'' / 6,7 KM</b></p> <p><b>D+ TOTAL: 1350 m</b></p> <p><b>TARDE</b></p> <p>Trabajo de Fuerza Resistencia al parquing Baqueira</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Empuje furgo   x5 de 2' Tracción furgo</li><li>2. 12 flexiones con 2 KB de 8 kg --&gt; 4x3</li><li>3. Andar con KB por encima de la cabeza (Lluís 16 kg / 1') --&gt; x3</li><li>4. Bíceps balanceo con KB (16 kg)</li><li>5. Lanzamiento de pelota 4 kg --&gt; 4x10 cambiando la manera de lanzar</li><li>6. 3x15-20 tirones con goma</li></ol> <p><b>ESTIRAMIENTOS</b> por parejas <b>30'</b></p>
<b>08. 08.14</b>	<p><b>MAÑANA</b></p> <p><b>Running Cambios de ritmo</b> Eth Portilhon – Bossòst</p> <p>10' calentamiento</p> <p>1' fuerte 1' suave 2' fuerte 1' suave</p> <p>x12 → <b>1h14' / 14 km</b></p> <p>10' enfriamiento</p> <p><b>TARDE</b></p> <p><b>Running</b> 10 km</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Unha – Bagergue <b>10'25''</b></li><li>- Bagergue – túneles Beret <b>27'14''</b></li><li>- Túneles Beret – desvío PK Orri <b>36'04''</b></li></ul> <p>+ <b>30' running suave</b> por el Pla de Beret</p> <p><b>D+ TOTAL: 1200 m</b></p>

# BAQUEIRA 2014

	<p><b>ESTIRAMIENTOS</b> Individuales 20'</p> <p><b>Roll</b></p>
09. 08.14 RECU	<p>MAÑANA</p> <p><b>Excursión suave</b> Artiga de Lin</p> <p>PK Artiga de Lin – Pish Pomèro</p> <p>Cabaña Pomero <b>42'</b></p> <p>Volver <b>26'</b></p> <p>TARDE</p> <p>Slackline</p>
10. 08.14	<p>MAÑANA</p> <p><b>Series Pla de Beret (Subida Pista)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentamiento y movilidad + skipping 10' + aproximación a la subida 10'</li> <li>2. 80 m subida pista</li> <li>3. 80 m bajada del lado de la pista</li> <li>4. 150 m subida pista + hierba y humedales</li> <li>5. 150 m bajada</li> </ol> <p>3. Circuito velocidad y habilidad cruzando el río 2 veces ] x 3</p> <p>4. Carga → Lluís carga Olga 80 m</p> <p>Olga carga a Lluís 30 m</p> <p>5. Saltos polimétricos subida 40 m ] x3</p> <p>6. Subir grimpando 100 m por la hierba ] x3</p> <p>7. Saltos 1 pierna 30 m (↓subida) ] x2 por pierna</p> <p>8. Trabajo final carga KB 8 kg i caminar ] Lluís 3' + 2' con las 2 KB / Olga 3'</p> <p>9. Trote 8'</p> <p>TARDA</p> <p><b>Running</b> Eth Portilhon</p> <p>Lluís:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mirador – Cabaña <b>3,5 km</b></li> <li>- Cabaña – desvío camino que sube i vuelve al mirador</li> </ul> <p><b>TOTAL: 1h04' / 12 km</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- + subida putada carretera asfalto: mirador – Eth Portilhon <b>21' / 3,3 km</b></li> </ul> <p><b>D+ TOTAL: 850 m</b></p>

# BAQUEIRA 2014

	<b>ESTIRAMIENTOS</b> Individuales activos <b>40'</b>																
11. 08.14	<p>MAÑANA</p> <p><b>Running</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PK Beret – Montgarri <b>19'16'' / 5 km (RÉCORD)</b></li> <li>- Montgarri – Letrero Alt Àneu <b>32' / 8,3 km</b></li> <li>- Letrero Alt Àneu – Refugio del Fornet <b>1h17' / 18,5 km / 200 m D+</b></li> </ul> <p>TARDE</p> <p>TACFIT Pentano de Boren (Valls d'Àneu)</p> <p style="text-align: center;">LLUÍS</p> <table> <tbody> <tr> <td>1. Flexiones en el tronco</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>2. Tracción TRX</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>3. Lanzamiento pelota 4 kg</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>contra el suelo</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. Giros abdo con goma</td> <td>50 por lado</td> </tr> <tr> <td>5. Fondos de tríceps</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>6. Elevación tronco</td> <td>40 por brazo</td> </tr> <tr> <td></td> <td><b>22'05''</b></td> </tr> </tbody> </table>	1. Flexiones en el tronco	80	2. Tracción TRX	80	3. Lanzamiento pelota 4 kg	100	contra el suelo		4. Giros abdo con goma	50 por lado	5. Fondos de tríceps	80	6. Elevación tronco	40 por brazo		<b>22'05''</b>
1. Flexiones en el tronco	80																
2. Tracción TRX	80																
3. Lanzamiento pelota 4 kg	100																
contra el suelo																	
4. Giros abdo con goma	50 por lado																
5. Fondos de tríceps	80																
6. Elevación tronco	40 por brazo																
	<b>22'05''</b>																
12. 08.14	<p>MATÍ</p> <p><b>Excursión</b></p> <p>parquing Beret – GR dirección Montgarri – GR lago de Montoliu (no llegamos al lago por mal tiempo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PK Beret – km 3,5 Montgarri – desvío al GR211</li> <li>• GR hasta cabaña deth Hortcath (+ 1,5 km)</li> <li>• Volver PK Beret → desvío AMARILLO hasta Coth Montoliu (2470)</li> </ul> <p><b>TOTAL: 4h30' / 20 km / 1100 m D+</b></p> <p>TARDE</p> <p><b>Apneas</b> piscina horizontal de 1 a 9</p>																
13. 08.14	<p>MAÑANA</p> <p>Entrenamiento Spartano en Aiguamòg → <b><u>SUPERACIÓN DE RETOS!</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cruzar río con fuerte corriente, coger 1 piedra y dejarla al otro lado del río [20 piedras]</li> <li>2. De las 20 piedras, llevarlas una a una hasta el prado verde (subida)</li> </ol>																

# BAQUEIRA 2014

	<p>[10 piedras, las otras 10 tirarlas al río]</p> <p>3. Reptaciones largas por el prado x5 (60 m)</p> <p>4. Sprint con 1 piedra hasta el Árbol y volver haciendo zancadas [hacerlo con las 5 piedras]</p> <p>5. 10 swings con 1 piedra de las del Árbol y en el 10º swing lanzarla [hacerlo con las 5 piedras del Árbol]</p> <p style="text-align: center;">TOTAL: 50 swings</p> <p>6. Cargas resiguiendo el Prado → x 4</p> <p>7. Sprints llanos (80 m) por el Prado + 10 squats con salto ]x10</p> <p>8. Devolver las 5 piedras al río</p> <p><b>FIN →RETOS SUPERADOS!</b></p> <p>TARDE</p> <p><b>Running suau</b></p> <p>Lluís <b>8 km / 400 m D+</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Multi – Desvío túneles Beret (asfalto) <b>21'10''</b></li><li>- Desvío túneles – desvío Orri <b>+18'55'' → 30'05''</b></li><li>- Desvío Orri – PK Beret (asfalto) <b>37'50''</b></li></ul>
14.08.14	<p>MAÑANA</p> <p>Excursión Vall de Varradòs</p> <p>Colh de Varradòs – GR 211 – Pista Liat GR – Refugio Liat</p> <p>– Minas de Liat – Deshacer el camino hasta Colh de Varradòs</p> <p><b>TOTAL: 3h40' / 16 km</b></p> <p>TARDE</p> <p><b>Running suave</b> Vall de Ruda <b>40' / 7 km</b></p> <p><b>Estiramientos</b></p> <p><b>15' trabajo de CORE</b></p> <p><b>D+ TOTAL LLUÍS: 650 m</b></p>
15. 08.14	<p>MAÑANA</p> <p><b>Escalada</b> Bagergue</p> <p>IV / V / 6a / V / V+x2 (de 2n) / 6a x 2 (de 2n) → 8 vías</p> <p>TARDE</p> <p><b>Estiramientos</b></p>

# BAQUEIRA 2014

16. 08.14

HACIA LOS ALPES!

**Running** suave por el Canal du Midi en Trèbes 35' / 7 km

**TOTAL: 200 km / 9000 m D+**

**PRÓXIMAMENTE MI ENTRENO EN LOS ALPES**