

# BAQUEIRA 2014

DIA	ACTIVITATS
01.08.14	¡Hacia Àger a dormir!
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> Corça (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>- Parquing 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 – parquing 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>Circuito físico</b> (Pla Beret, dunas parking Orri)</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- parking 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 – parking Clot gran <b>5h30'</b></li> </ul> <p><b>TOTAL: 21 km / 1300 m D+</b></p> <p><b>TARDE</b></p> <p><b>Series velocidad, Potencia</b> al parking Orri 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</li> <li>+ 10' running suave</li> </ul> <p style="text-align: right;">} <b>TOTAL: 20 series</b></p>
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 → 1r 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</p> <p><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 parking Orri</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Resistidos skipping con stroops (<b>40"</b>) } x 5 [<b>32"-35"</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 parking 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</b> ACTIVOS INDIVIDUALES <b>30'</b></p>
07. 08.14	<p>MAÑANA</p> <p>Excursión CA-CO VACIBER (des de parking 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

**TOTAL: 1h50' / 7,7 km**

+ Lluís

- Ascenso Cap de Baqueira **40'**  
(des de parking Orri, camino directo, camp a través)
- Descenso hasta parking Tanau **23'30''**

**TOTAL: 1h03'30'' / 6,7 KM**

**D+ TOTAL: 1350 m**

TARDE

**Trabajo de Fuerza Resistencia** al parking Baqueira

1. Empuje furgo | x5 de 2'  
Tracción furgo
2. 12 flexiones con 2 KB de 8 kg --> 4x3
3. Andar con KB por encima de la cabeza (Lluís 16 kg / 1') --> x3
4. Bíceps balanceo con KB (16 kg)
5. Lanzamiento de pelota 4 kg --> 4x10 cambiando la manera de lanzar
6. 3x15-20 tirones con goma

**ESTIRAMIENTOS** por parejas **30'**

**08. 08.14**

MAÑANA

**Running Cambios de ritmo** Eth Portilhon – Bossòst

10' calentamiento

1' fuerte }  
1' suave } x12 → **1h14' / 14 km**  
2' fuerte }  
1' suave }

10' enfriamiento

TARDE

**Running** 10 km

- Unha – Bagergue **10'25''**
- Bagergue – túneles Beret **27'14''**
- Túneles Beret – desvío PK Orri **36'04''**

+ **30' running suave** por el Pla de Beret

**D+ TOTAL: 1200 m**

# BAQUEIRA 2014

	<p><b>ESTIRAMIENTOS</b> Individuales <b>20'</b></p> <p><b>Roll</b></p>
<p><b>09. 08.14</b> <b>RECU</b></p>	<p><b>MAÑANA</b></p> <p><b>Excursión suave</b> Artiga de Lin            PK Artiga de Lin – Pish Pomèro            Cabaña Pomero <b>42'</b>            Volver <b>26'</b></p> <p><b>TARDE</b>            Slackline</p>
<p><b>10. 08.14</b></p>	<p><b>MAÑANA</b></p> <p><b>Series Pla de Beret</b> (Subida Pista)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento y movilidad + skipping 10' + aproximación a la subida 10'</li> <li>80 m subida pista            80 m bajada del lado de la pista            150 m subida pista + hierba y humedales            150 m bajada           <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <math>\left. \begin{array}{l} \\ \\ \\ \end{array} \right\} \times 3</math> </div> </li> <li>Circuito velocidad y habilidad cruzando el río 2 veces ] x 3</li> <li>Carga → Lluís carga Olga 80 m            Olga carga a Lluís 30 m           <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 10px;"> <math>\left. \begin{array}{l} \\ \end{array} \right\} \times 3</math> </div> </li> <li>Salto polimétrico subida 40 m } x3</li> <li>Subir grimando 100 m por la hierba ] x3</li> <li>Salto 1 pierna 30 m (↓subida) ] x2 por pierna</li> <li>Trabajo final carga KB 8 kg i caminar ] Lluís 3' + 2' con las 2 KB / Olga 3'</li> <li>Trote 8'</li> </ol> <p><b>TARDA</b></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

	ESTIRAMIENTOS Individuales activos 40'												
11. 08.14	<p>MAÑANA</p> <p><b>Running</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PK Beret – Montgarri <b>19'16"</b> / 5 km (<b>RÉCORD</b>)</li> <li>- Montgarri – Letrero Alt Àneu <b>32'</b> / 8,3 km</li> <li>- Letrero Alt Àneu – Refugio del Fornet <b>1h17'</b> / 18,5 km / 200 m D+</li> </ul> <p>TARDE</p> <p><b>TACFIT</b> Pentano de Boren (Valls d'Àneu)</p> <p>LLUÍS</p> <table> <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 contra el suelo</td><td>100</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> </table> <p><b>22'05"</b></p>	1. Flexiones en el tronco	80	2. Tracción TRX	80	3. Lanzamiento pelota 4 kg contra el suelo	100	4. Giros abdo con goma	50 por lado	5. Fondos de tríceps	80	6. Elevación tronco	40 por brazo
1. Flexiones en el tronco	80												
2. Tracción TRX	80												
3. Lanzamiento pelota 4 kg contra el suelo	100												
4. Giros abdo con goma	50 por lado												
5. Fondos de tríceps	80												
6. Elevación tronco	40 por brazo												
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><b>Entrenamiento Spartano</b> en Aiguamòg → <b>SUPERACIÓN DE RETOS!</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>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>
<b>14.08.14</b>	<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>
<b>15. 08.14</b>	<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 Trêbes 35' / 7 km

TOTAL: 200 km / 9000 m D+

**PRÓXIMAMENTE MI ENTRENO EN LOS ALPES**