



## **LA NAVETTE · Programa Professional 3 Mesos**

**Guia oficial per a opositors**  
**Metodologia PA/PO · Força + Resistència + Intervals**

**Fes-ho possible:**





## Contingut

<b>Com fer servir aquest pla.....</b>	<b>3</b>
<b>Estructura general del programa .....</b>	<b>3</b>
<b>Mes 1 — Base aeròbica + força estructural (Setmanes 1–4).....</b>	<b>4</b>
<b>Mes 2 — Intensificació + potència (Setmanes 5–8) .....</b>	<b>6</b>
<b>Mes 3 — Especificitat total (setmanes 9–11) .....</b>	<b>8</b>
<b>Consells Extra per millorar la Course Navette .....</b>	<b>11</b>





## Com fer servir aquest pla

- **PA (Període Actual):** El període que arribes al test complet de la **Setmana 0**.
- **PO (Període Objectiu):** El període que necessites assolir per a la teva oposició (o la meta que et marquis a 3 mesos).

## Estructura general del programa

- **Setmana 0:** Test inicial (obtens PA)
- **Mes 1 (Setmanes 1–4):** Base aeròbica + Força estructural + Interval·ls progressius
- **Mes 2 (Setmanes 5–8):** Intensificació + Potència + Interval·ls durs per superar límits
- **Mes 3 (Setmanes 9–11):** Especificitat + Descàrrega + Test final
  - **Setmana 10:** Descàrrega (lleugera)
  - **Setmana 11:** Test final (comparació PA → PO)

## Setmana 0 — Test inicial (obligatori)

**Objectiu:** Establir el teu PA real.

1. Realitza un **test Course Navette complet** fins a la decisió.
2. Registra:
  - **Període màxim assolit (PA)**
  - En quin període comença la fatiga “seria”

Aquest PA guiarà totes les sessions d'interval·ls.



## Mes 1 — Base aeròbica + força estructural (Setmanes 1–4)

### Objectiu del mes

Construir base cardiorespiratòria i **capacitat de treball estructural** .

Familiaritzar-se amb períodes **PA-3 → PA** i assentar tècnica (girs, arribades a línia, respiració).

### Distribució setmanal tipus

- **Força:** 2 dies/setmana
- **Trot suau:** 2 dies/setmana · **30–50 min**
- **Intervals per períodes complets:** 1 dia/setmana (escollir una Opció)

### A) Força (2 dies/setmana) — Tècnica i estabilitat

#### Lower Body

- Esquat goblet o barra lleugera — **3×10**
- Gambades caminant — **3×12 per cama**
- Pes mort romanès — **3×10**
- Step-up tècnic (calaix baix) — **3×10 per cama**

#### Core / Estabilitat

- Planxa frontal — **3×40–45"**
- Planxa lateral — **3×30" per costat**
- Bird-dog — **3×12 per costat**

Descansos **moderats** (60–90"), prioritzant postura neutra, control excèntric i bona alineació al genoll/maluc.

### B) Trot suau (2 dies/setmana)

- **30–50 min** a Z1–Z2
- Respira per nas o barreja nas/boca; conversa possible sense patir.

### C) Intervals Navette (1 dia/setmana) — Períodes complets · versió progressiva

#### Opció M1 -A · Adaptació progressiva

- **PA – 3** → Descans 30"
- **PA – 2** → Descans 30"



- **PA - 1** → Descans 30"
- **PA** → Descans 2'  
*Repetir 3 vegades*

**Opció M1 -B · Blocs inicials**

- **Bloc 1:** PA - 1 · PA · PA+1
- **Descans:** 2-3'
- **Bloc 2:** PA - 1 · PA · PA+1  
*Repetir 3 vegades*

**Opció M1 -C · “Xoc de realitat”**

- **PA · PA · PA + 1 · PA + 1**  
Descansos: 90-120”  
*Repetir 3 vegades*

**M1 -D · “Blocs al límit”**

- **Bloc 1:** PA - 1 · PA · PA + 1
- **Descans:** 2-3'
- **Bloc 2:** PA · PA + 1 · PA + 2  
*Repetir 3 vegades*

**M1 -E · “Cop de VO<sub>2</sub>”**

- **PA · PA + 1 · PA + 2**  
Descans 3' · Repetir 2 vegades



## Mes 2 — Intensificació + potència (Setmanes 5–8)

### Objectiu del mes

Eleva intensitat de carrera i potència de membres inferiors. **Entrenar on fa mal:** prop de **PO** i per sobre de **PA** de forma repetida.

### Distribució setmanal tipus

- **Força:** 2 dies/setmana (més potència i excèntrics)
- **Trot moderat:** 2 dies/setmana · **30–50 min**
- **Intervals durs:** 1 dia/setmana

### A) Força (2 dies/setmana) — Potència i excèntrics

#### Lower Body

- Esquat amb salt — **3×6**
- Gambada búlgara **excèntrica** (3–4 s baixada) — **3×8 per cama**
- Pes mort romanès mitjà — **3×8**
- Salts laterals reactius — **3×12–15**

#### Core / Rendiment

- Farmer carry — **3×30 m**
- Hollow hold — **3×20–30”**

Controla aterratges (suaus, reactius) i **no sacrificis tècnica** als pliòmètrics.

### B) Trot moderat (2 dies/setmana)

- **30–50 min** · Z2–Z3 suau
- Mantingues cadència estable i treballa **economia de carrera** .



### C) Intervals Navette DURS (1dia/setmana)

#### M2 -A · “Martell PA-PO”

- **PA → PA + 1 → PO → PO + 1 \***  
Descansos ~2'  
Repetir 3 vegades

#### M2 -B · “Piràmide dolorosa”

- **PA → PA + 1 → PO - 1 → PO → PO + 1**  
Descans 3'  
Repetir 3 vegades

#### M2 -C · “Triple KO” (3 blocs)

- **B1:** PA · PA + 1
- **B2:** PA + 1 · PO
- **B3:** PO · PO + 1  
Descans 2-3' entre blocs  
Repetir 3 vegades

#### M2 -D · “Repeticions de l'infern”

- **PO - 1 · PO - 1 · PO · PO · PO + 1 \***  
Descans 120”



## Mes 3 — Especificitat total (setmanes 9–11)

### Objectiu del mes

Recrear la **demanda real** del tram final de la Navette . Maximitzar tolerància al ritme i **mantenir tècnica sota hiperventilació** .

### Distribució setmanal tipus (Setmanes 9 i 10)

- **Força:** 1 dia/setmana (manteniment potent)
- **Trot suau:** 1 dia/setmana · **30–50 min**
- **Intervals específics:** 2 dies/setmana (setmana 10: versió suau)

#### A) Força (1 dia/setmana) — Manteniment potent

- Esquat amb salt — **3×5**
- Step-up explosiu — **3×6 per cama**
- Gambada creuada — **3×10**
- Core reactiu (marxa amb banda) — **3×30”**

Mantingues la sessió **compacta i explosiva** ; evita fatiga residual.

#### B) Trot suau (1 dia/setmana)

- **30–50 min** , còmode.
- Objectiu: **recuperar** i mantenir base.

#### C) Intervals Navette — Específics i DURS (setmana 9)

##### M3 -A · “Assalt al PO (doble tornada)”

- **PO – 1 → PO → PO → PO + 1 \***  
Descans 4' i repetir el bloc 3 cops.

##### M3 -C · “PO estès”

- **PO → Descans 90–120” → PO → Descans 2' → PO → Descans 90” → PO**  
Descans 90” → **PO** → Descans 60” **PO** → Descans 30”



### M3-D · “Sobrecàrrega extrema controlada”

- **PA + 1 → PO → PO + 1 → PO + 2 \***  
Descans 3'  
Repetir 2 vegades

### M3-E · “Fragmentada al límit”

- **PO – 2 → PO – 1 → PO → Descans 3' → PO → PO + 1 \***  
Repetir 2 vegades

### Setmana 10 — Descàrrega

**Objectiu:** arribar **fresc** al test final mantenint sensacions.

- **Força (1 dia):**
  - Esquat Goblet **2×8**
  - Gambada **2×10**
  - Core suau **2×20”**
- **Trot suau: 30–40 min** · molt fàcil
- **Intervals Navette suaus (períodes complets, baixa intensitat):**
  - **PA – 2 → Desc. 1' → PA – 1 → Desc. 1–2' → PA → Desc. 2'**

### Setmana 11 — Test final (comparació PA → PO)

Repeteix el **test complet** en condicions similars a la Setmana 0:

- Escalfament progressiu (10-15 min + mobilitat)
- Hidratació/ descans adequats
- Registre:
  - **Període final aconseguit**
  - Període on apareix la fatiga

**Comparativa esperada** (orientativa, depèn del perfil i constància):

- Millora de **1–2 períodes** si ja tenies base
- Millora de **2–4 períodes** si eres novell o venies de pausa
- Major **economia de carrera** i **tolerància** als períodes alts



### Escalfament recomanat (previ a intervals i test)

1. **Activació general (5–7 min):** trot molt suau + mobilitat maluc/turmell
2. **Exercicis tècnics (5 min):** skipping alt · talons al gluti · desplaçaments laterals (2×20 mc/u)
3. **Progressius (3–4 repeticions):** 30–50 m augmentant ritme gradualment
4. **2–3 sortides simulades** amb canvi de direcció suau per “despertar ” girs

### Tècnica clau de la Navette ( checklist breu)

- **Anticipa el xiulet :** entra a la línia **just abans** del so, no gaire abans.
- **Gir curt :** peu de suport prop de la línia, **centre de masses sota .**
- **Primers 2–3 passos** a la sortida del gir: *ràpids i curts .*
- **Respiració :** rítmica i controlada; no “apaguis” l'exhalació als girs.
- **Cap fred :** la ment decideix si completes el següent període.

### Senyals d'alerta i seguretat

- Dolor punxant articular o marejos: **atura't .**
- Si falles un període per tècnica, **recupera 60–90”** i reintent **amb bona forma .**
- Respecte a la recuperació: dormir, hidratar-te i menjar adequat **milloren períodes .**



## Consells Extra per millorar la Course Navette

### A. Tècnica de carrera i eficiència

Mantingues una cadència alta La teva freqüència de passos s'ha de mantenir ràpida i constant, especialment en sortir de cada gir. Una cadència alta redueix el desgast i en millora l'eficiència.

Fes servir el “pas d'anticipació” a la línia

En comptes de frenar de cop, entra a la línia amb un pas lateral fluid, baixa el centre de gravetat i canvia la direcció amb mínim temps mort.

Controla el balanceig de braços

Els braços guien la direcció i la velocitat. Mantingues-los compactes, fermes i actius durant el gir per sortir més ràpid.

Treballa progressius en recta

Abans de les sessions d'interval, fes 3–4 progressions de 30–50 m per activar el patró de carrera ràpida.

### B. Respiració i tolerància a la fatiga

No continguis la respiració als girs És un error comú. Exhala just en entrar al gir per alliberar tensió i millorar la sortida.

Ritme respiratori a l'estil “2–2”

Inhala dues passes, exhala dues passes. Manté estabilitat aeròbica i evita el bloqueig.

Entrena en dies de fatiga controlada

Algunes sessions dures s'han de fer amb lleugera fatiga del dia anterior, per simular la sensació del tram final del test .

### C. Recuperació i descans (clau per millorar períodes)

Prioritza el son les setmanes 2–3 i 7–8

És en aquestes setmanes on realment puja la càrrega. Dormir bé equival a millors períodes completats.

Descans “actiu” després d'interval durs

Sal a caminar 10-20 min després de les sessions més dures; accelera la recuperació i redueix cruiximents.

Hidratació i sals minerals

Perds electròlits ràpid amb esforços progressius. Usa sals o begudes isotòniques en setmanes de càrrega alta.



#### **D. Mentalitat i gestió de l'esforç**

No pensis en el període final, pensa en el gir següent La Navette es guanya un gir alhora, no pensant en el que queda.

Acostuma't al soroll de l'esforç

El tram final SEMPRE fa mal. En aquest programa afegim intervals durs (PA+1, PO, PO+1, etc.) perquè el cervell no interpreti aquest dolor com a límit, sinó com a zona de treball coneguda.

Fes servir paraules clau

Abans de cada període dur utilitza frases breus:

- “Línia” • “Gir” • “Respira” • “Un gir més”

Això redueix estrès i ajuda a mantenir tècnica sota fatiga.

#### **E. Truc avançat: “Ritme fantasma”**

Visualitza que persegueix algú que va a un ritme lleugerament superior En les fases finals del test , aquesta tècnica millora la resistència mental i t'ajuda a no baixar velocitat inconscientment.

#### **F. Preparació abans del test**

Evita entrenar de valent les 24–48 h prèvies al test

Arriba amb les cames fresques per poder respondre a la progressió PA → PO.

Escalfament obligatori (no reduir-lo mai)

- 5 min trot molt suau • Mobilitat de maluc i turmell • 2 exercicis tècnics • 3 progressius • 1–2 girs de pràctica

#### **G. Nutrició abans d'intervals o test**

Presca carbohidrats de fàcil digestió 60–90 min abans.

Exemples: plàtan, pa torrat amb mel, barreta lleugera. Més glucosa disponible = més períodes completats.

Evita menjar greixos abans de l'entrenament

Retarden digestió i poden provocar pesadesa o flat durant els girs.



## H. Ús de sabatilles i equipament

Sabatilles amb bona resposta en canvis de direcció

Oblida sabatilles molt toves tipus “amortiment màxim”. Cerca models amb:

- bona estabilitat lateral
- sola ferma
- bona tracció en superfície llisa

Entrena amb el mateix tipus de calçat que utilitzaràs al test

La tècnica de gir canvia molt segons la sola.

## I. Micro tècniques per guanyar 1 període extra

Escurça el pas just abans de la línia

Millor gir = menys temps mort = menys desgast.

No tallis la respiració en els darrers 10–15 segons del període

Mantingues el patró 2–2 o 2–1 per evitar hipòxia.

Aprèn a “regular” els primers 10–15 segons del període següent

No arrenques amb esprint; accelera progressiu i mantingues l'economia.

## J. Senyals de progrés (com saber que estàs millorant)

Arribes a la línia amb menys marge però amb més control

Significa que estàs optimitzant el timing, clau del test .

Notes que els girs surten més naturals

La tècnica de gir és un dels factors amb més impacte en PO.

Et sents “superat” però sense perdre gambada

Això indica millora real en tolerància a la fatiga.