

Programació per fer rècord als 10km

L'objectiu del pla d'entrenament és gaudir i entrar a meta amb una marca cada km a ritme d'entre 2'51" de mitja el km.

Abans de començar a seguir qualsevol pla d'entrenament, és recomanable fer-se un reconeixement mèdic, per descartar qualsevol problema que es pugui derivar de la pràctica esportiva.

No hem d'acabar esgotats en cap sessió d'entrenament, l'ideal és que al finalitzar l'entrenament ens quedem amb ganes de fer més.

Si no podem fer algun entrenament dels programats, no intentarem recuperar-lo sinó que seguirem realitzant els altres entrenaments com estaven planificats.

Si disposem de 6 dies cada setmana, realitzarem el mateix pla, eliminant un dia, que serà l'entrenament de menys càrrega.

Si patim una lesió, un constipat o qualsevol circumstància que ens impedeixi entrenar durant algun temps, reprendrem l'entrenament des de les primeres setmanes durant almenys 15 dies, tornarem a seguir el pla quan haguem recuperat totes les forces.

Per seguir aquest pla d'entrenament, és fonamental no acabar esgotat després de cada sessió, és important quedar-se amb ganes d'entrenar més, això vol dir que estem assimilant bé les càrregues de treball.

Abans i després de realitzar la carrera contínua realitzarem com a mínim 10' d'estiraments.

Els entrenaments estan programats per 6 setmanes abans de la cursa.

CA= Caminant

CS= Corrent suau

D = descans

C= Corrent

COMP= Competició

CF= Condicionament físic

TEC= Tècnica

Programació per rècord

1a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 10km + gimnàs, 10x100 pujada i multisalts

Dimarts: 5 km + 3 series de 3.000 mts. a 8'40 recuperant 1' entre series trotant suau

Dimecres: 16km

Dijous: escalfar + 10 Km (4 km a 3'30" + 4 km a 3'20" + 2km a 3'10") + 2km suaus + gimnàs i multisalts

Divendres: 25km en 2 sessions

Dissabte: 10km a 4'00 + 10 progressius de 100 m. al 70% rec.

Diumenge: Competició + massatge

Distància entre 5 i 10 km.

Objectiu 29'00" o 14'15"

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km a 14'20

2a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 10km + gimnàs + 10x100 pujada

Dimarts: 12km + 30' de condicionament físic (6 km a 3'35 + 6 km a 3'20)

Dimecres: 12km + gimnàs i multisalts

Dijous: 5km + 2 sèries de 3.000 m. a 8'20 + 1000mts a 2'40", rec. 3' minuts entre sèries trotant suau

Divendres: descans.

Dissabte: 5km a ritme 3'30 +10 canvis de 60' segons, amb una recuperació de 3 minuts. Els 60' segons a ritme 2'40 i la recuperació suau.

Diumenge: 16 km (5 km a 3'40 - 7 km a 3'20 - 2 km a 3'10)

3a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 12km + gimnàs i multisalts

Dimarts: 12 km + 30' de condicionament físic + 10 x100 en pujada recuperant 1 minut baixant

Dimecres: 10km + rectes

Dijous: 5 km + 2 sèries de 5.000mts a 14'15" rec. 3'entre sèries trotant suau

Divendres: 25km en dos sessions

Dissabte: 5km suau + rectes de 100 metres

Diumenge: Competició km

4a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 12km + gimnàs i multisalts

Dimarts: 5 km + 10 series de 1.000 metres a 2'45-2'50" recuperant 60 segons entre sèries trotant suau

Dimecres: 10km + gimnàs, 10x100 pujada i multisalts

Dijous: 8 km. + 10x200 a 31 recuperant 1 minut + 4km

Divendres: descans.

Dissabte: 4 km a 3'40 + 10 progressius de 100 m. al 70% rec.

Diumenge: Competició

Distància 5 o 10km

5a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 12km + gimnàs i multisalts

Dimarts: 5 km + 5 series de 2.000 m. a 5'30, rec. 1' minut entre series trotant suau + 4km suaus

Dimecres: 10km + gimnàs, 10x100 pujada i multisalts

Dijous: rodatge suau + tècnica de cursa

Divendres: 4km suaus + 15 x400 a 1'01" + 3 km suaus

Dissabte: rodatge suau + estiraments

Diumenge: 16km a 3'30"

6a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 10km suaus + rectes de 100mts

Dimarts: Competició sant silvestre del Masnou 5km

Dimecres: 10km suaus + estiraments

Dijous: 45 minuts suaus + rectes de 100mts

Divendres: Rodatge suau + estiraments

Dissabte: DESCANS

Diumenge: CURSA

10 km en menys de 28'29 a menys de 2'51 el km de mitjana

Realitzar la cursa a ritme de les llebres

Intentar la 2a part de 5km més ràpida que la primera

Important un o dos cops al mes massatge, i mínim un cop a la setmana sauna i aigua freda