

# 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