

# Programació per entrar en temps límit

Aquest pla d'entrenament, va dirigit a aquelles persones que habitualment no practiquen la cursa a peu, i que els agradaria participar a la cursa.

L'objectiu del pla d'entrenament és gaudir i entrar a meta amb una marca cada km a ritme d'entre 6'30" - 7'00".

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 3 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 20 setmanes abans de la cursa.

CA= Caminant

CS= Corrent suau

D = descans

C= Corrent

COMP= Competició

CF= Condicionament físic

TEC= Tècnica

# Programació per entrar en temps límit

## 1ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 2km suaus+ 10' caminant + 2km suaus

Dimecres: descans.

Dijous: 4 km suaus

Divendres: descans.

Dissabte: 2km suaus+ 10' caminant + 2km suaus

Diumenge: descans

## 2a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 2km suaus+ 15' caminant + 2km suaus

Dimecres: descans.

Dijous: 2km suaus+ 20' caminant + 2km suaus

Divendres: descans.

Dissabte:

Diumenge: 5km suaus + 10 rectes de 100mts al 80%

## 3a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 3km suaus+ 15' caminant + 2km suaus

Dimecres: descans.

Dijous: 2km suaus+ 20' caminant + 2km suaus

Divendres: descans.

Dissabte: descans

Diumenge: 6km suaus + 10 rectes de 100mts al 80%

## 4a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 2km suaus+ 15' caminant + 2km suaus

Dimecres: descans.

Dijous: 2km suaus+ 20' caminant + 2km suaus

Divendres: descans.

Dissabte:

Diumenge: 5km suaus + 10 rectes de 100mts al 80%

## 5a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 4 km + 3 series de 1.000 metres recuperació 3 minuts entre series

Dimecres: descans

Dijous: descans.

Divendres: 4 km" + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

Dissabte o diumenge: Competició

Distància de 5 o 10km.

## 6a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de tècnica de cursa

Dimarts: descans.

Dimecres: 8 km

Dijous: 4 km + 2 series de 2.000 metres recuperació

Divendres: descans.

Dissabte: 10 km en progressió

Diumenge; descans.

## 7a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de tècnica de carrera

Dimarts: descans.

Dimecres: 10 km + 30 ' de gimnàstica (5 km al 80%)

Dijous: 6 km + 3 sèries de 2.000 mts.3 minuts entre sèrie + 2km suaus

Divendres: descans.

Dissabte: 10 km (4 km a 7'00 - 6 km 6'30)

Diumenge: 12 km. + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)

## 8a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de tècnica de cursa +10 pujades de 100mts recupera caminant

Dimarts: descans.

Dimecres: 8 km + 20' gimnàstica

Dijous: Descans.

Divendres: 4 km. a 6'30 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. caminant (100 mts.)

Dissabte o diumenge: Competició

Distància de 5 km.

Ritme competició al voltant 6'00 el km o més ràpid.

Si no pot competir realitzar test sobre 5 km.

# Programació per entrar en temps límit

## 9ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 5 km + 30' gimnàstica (5 km a ritme viu)

Dimecres: descans.

Dijous: 5 km. a 6'30 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)

Divendres: descans.

Dissabte: 4km suaus i 10 pujades de 200mts recuperant baixant caminant

Diumenge: 6 km. a 6'30 + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)

## 10ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 6 km + 30' de gimnàstica (2 km a 6'30 - 2 km a 6'20)

Dimecres: descans.

Dijous: 6 km. a 5'40 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)

Divendres: descans.

Dissabte: 4km + 3 series de 10 minuts

Diumenge: 8 km. a 6'40 + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)

## 11ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 8 km + 30' condicionament físic

Dimecres: descans.

Dijous: 6 km. a 6'30 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)

Divendres: descans.

Dissabte: 7km. a 6'40

Diumenge: Competició de 5 o 10km

## 12ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 9 km + 30' de gimnàstica

Dimecres: descans.

Dijous: 5 km + 4 sèries 5 minuts, recuperació 3 minuts entre sèries

Divendres: descans.

Dissabte: 5 km a ritme 7'00" + 10 canvis de 30' segons, amb una rec. de 3 minuts. Els 30' segons a ritme de 6'00" i la recuperació a 7'30" el km no més de 170 pulsacions als canvis i no baixar de 145 a la recuperació.

Diumenge: 12 km (5 km a 7'00 + 5 km a 6'00)

## 13ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 5 km + 6 sèries 5 minuts recuperació 1 minut entre series

Dimecres: descans.

Dijous: 8 Km (4 km a 6'50 - 4 km a 6'30)

Divendres: descans.

Dissabte: 4 km a 6'50 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

Diumenge: Competició

Distància entre 5 i 6 km.

Ritme competició 6'05 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

## 14ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 12 km + 30' de gimnàstica (5 km a 6'50 --+5 km a 6'30)

Dimecres: descans.

Dijous: 5 km + 15 sèries de 200 metres recuperant 1 minut

Divendres: descans.

Dissabte: 5 km a ritme + 8 canvis de 2 minuts, amb una recuperació d'un minut.

Diumenge: 14 km per muntanya + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

## 15ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 5 km + 8 sèries de 5 minuts recuperació de 2 minuts entre series

Dimecres: descans.

Dijous: 8 Km (4 km a 5'40 - 4 km a 5'30)

Divendres: descans.

Dissabte: 4km suaus

Diumenge: Competició

Distància entre 5 i 7 km.

Ritme competició 7'05 - 6'00 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

# Programació per entrar en temps límit

## 16a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 9 km + 30' de gimnàstica

Dimecres: descans.

Dijous: 3 km + 2 series de 25 minuts, recuperació 2 minuts entre series Divendres: descans.

Dissabte: 5 km a ritme +10 canvis de 60", amb una recuperació de 3 minuts. Els 60" a ritme de competició i la recuperació molt lenta no més de 170 pulsacions als canvis i no baixar de 145 a la recuperació.

Diumenge: 16 km en progressió

## 17a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 12 km + 30' de condicionament físic

Dimecres: 3km + 2km + 1km recuperant 2minuts

Dijous: 6km suaus

Divendres: 4km suaus

Dissabte: descans.

Diumenge: Competició La Sansi Viladecans 5km

Distància entre 5 i 7 km.

Ritme competició 5'00 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km

## 18a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 5 km + 10 sèries de 500 metres recuperant 90" entre sèries trotant suau (no més de 170 pulsacions en les sèries en la recuperació baixar a menys de 120 pulsacions)

Dimecres: descans.

Dijous: 8 km. + 8 rectes de 100 m. al 80% rec. la volta caminant (4 km a 5'40 - 4 km a 5'30)

Divendres: descans.

Dissabte: 4 km suaus+ 6 progressius de 200 m. al 70% rec. la volta caminant.

Diumenge: 5 km a ritme 5'40 + 8 canvis de 2 minuts, amb una recuperació de 2 minuts.)

## 19a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 5 km + 4 sèries de 10 minuts recuperació 3 minuts entre sèries trotant suau no més de 170 pulsacions, a la recuperació baixar a menys 120)

Dimecres: descans.

Dijous: rodatge suau + tècnica de cursa

Divendres: descans.

Dissabte: rodatge suau + estiraments

Diumenge: Descans

## 20a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: Sant Silvestre del Masnou Test 5km

Dimarts: Descans

Dimecres: 6 km. + 8 rectes de 100 m. al 80% rec. la volta caminant

Dijous: descans.

Divendres: Rodatge suau + estiraments

Dissabte: descans

Diumenge: Cursa

10 km Realitzar la cursa a ritme de les llebres

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

Important un cop al mes massatge, o sauna i aigua freda al finalitzar els entrenaments més forts