

Programació per fer 35min als 10km

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 3'25" - 3'35" 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 5 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 Sub 35'

1a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 10km + gimnàs i multisalts

Dimarts: 5 km + 6 series de 1.000 m. a 3'25 rec. 1 minut entre sèries trotant suau (5 km a 5'00" el km i no més de 170 pulsacions a les sèries i a la recuperació baixar a menys de 120 pulsacions)

Dimecres: descans.

Dijous: 8 Km (4 km a 4'40 - 4 km a 4'00)

Divendres: 15km + gimnàs i multisalts

Dissabte: 4 km a 5'00 + 10 x100 metres al 70% rec.

Diumenge: Competició, distància 10 km. Objectiu 35'45

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km a 17'30"

2a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 12 km + 30' de condicionament físic (6 km a 4'30 + 6 km a 3'45)

Dimecres: 12km + gimnàs i multisalts

Dijous: 5 km + 2 sèries de 3.000 m. a 10'15, rec. 3' minuts entre sèries trotant suau

Divendres: descans.

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

Diumenge: 16 km (5 km a 4'30 - 7 km a 4'00 - 2 km a 3'50)

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: descans.

Dijous: 5 km + 2 sèries de 3.000 m. a 15'00, rec. 3'entre sèries trotant suau (5 km a 5'40- no passar de 170 pulsacions, a la rec.

Baixar a menys 120)

Divendres: descans.

Dissabte: 5km suau + rectes de 100 metres

Diumenge: Competició

Objectiu entre 5 km 17'10-17'20

4a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 5 km + 6 series de 1.000 metres a 3'20 recuperant 60 segons entre sèries trotant suau

Dimecres: 10km + gimnàs i multisalts

Dijous: 8 km. + 10x200 a 32 recuperant 1 minut

Divendres: descans.

Dissabte: 4 km a 5'40 + 10 progressius de 100 m. al 70% rec.

Diumenge: Competició La Sansi

Distància 5 o 10km

Ritme competició 3'23 el km. Objectiu 16'59 o 35'30

5a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 5 km + 4 series de 2.000 m. a 6'45, rec. 1' minut entre series trotant suau + 4km suaus

Dimecres: 10km + gimnàs i multisalts

Dijous: rodatge suau + tècnica de cursa

Divendres: 4km suaus + 10 x200 a 36 segons + 3 km suaus

Dissabte: rodatge suau + estiraments

Diumenge: 30min suau` + rectes

6a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: Test 5km a 17'20

Dimarts: Descans.

Dimecres: 8 km + 20 rectes de 100 m. al 80% + 4km suaus

Dijous: 45 minuts suaus + rectes

Divendres: Rodatge suau + estiraments

Dissabte: Descans

Diumenge: COMPETICIÓ

10 km en menys de 35'00 a menys de 3'30 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