

Programació per rècord de la cursa Sub 28'27'

1a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 10km + gimnàs i multisalts

Dimarts: 5 km + 3 series de 3.000 mts. a 8'30 recuperant 1' entre series trotant suau (5 km a 4'00 - no més de 190 pulsacions a les sèries i a la recuperació baixar a menys de 130 pulsacions)

Dimecres: descans o 4km suaus

Dijous: escalfar + 8 Km (4 km a 3'40 - 4 km a 3'20) + 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 29'15

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

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 La Sansi Viladecans 5km

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 3'23el 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: Sant Silvestre del Masnou 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: 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