

## 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 17'25

### 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: 45 minuts suaus + rectes

Dimarts: Descans.

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

Dijous: Sant Silvestre del Masnou Test 5km a 17'20

Divendres: Rodatge suau + estiraments

Dissabte: 4km + 10x200 a 33"

Diumenge: 10km

Dilluns: 4km suaus + rectes

Dimarts: Cursa dels Nassos

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