

## Programació Sub 50'

Per córrer 10 km en menys de 50 minuts, s'ha de córrer a una mitjana de 5'00" el km. El pla d'entrenament següent te com a objectiu arribar al 31 de desembre de 2016, preparats per baixar de 50'00".

Abans de començar a seguir qualsevol pla d'entrenament, és recomanable passar un reconeixement mèdic, per descartar qualsevol problema que es pugui derivar de la pràctica esportiva.

Anem a dividir la planificació en dues fases: la primera, tindrà com a objectiu córrer distàncies d'entre 5 km a ritme inferior de 4'50" el km. i després es faran els entrenaments de cara als 10km.

No hem d'acabar esgotats en cap sessió d'entrenament, l'ideal és que un cop acabada la sessió d'entrenament ens quedem amb ganes de fer més.

Si no podem fer algun entrenament dels programats setmanalment, no intentarem recuperar, seguirem realitzant els altres entrenaments com estaven planificats.

Si disposem de 3 dies cada setmana, no farem l'entrenament de canvis de ritme o el de les pujades.

Si hem de competir, un cap de setmana que no estigui programat, descansarem mínim dos dies abans de la cursa i el dia d'abans farem un escalfament de 30' de cursa contínua suaus + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

Si patim una lesió, un constipat o qualsevol circumstància que ens impedeixi entrenar durant algun temps, reprendrem l'entrenament realitzant carrera contínua suau (començarem amb 30' i progressivament pujarem fins 60') durant almenys 10 dies, tornarem a seguir el pla quan hàgim recuperat totes les forces.

Per seguir aquest pla d'entrenament, és fonamental no acabar esgotats després de cada sessió, i hem de partir de la base que habitualment hem practicat la cursa a peu (6-8 km) 3 dies a la setmana durant almenys un mes.

Una bona referència, que ens pot indicar que estem triant el pla que correspon al nostre nivell, seria realitzar un test de 3 km i realitzar un temps entre 14'40" - 15' 00".

Abans i després de realitzar la carrera contínua realitzarem com a mínim 10'de estiraments.

## Programació Sub 50'

### 1ª SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 10 km + 30' de gimnàstica. (6 km a 5'40 - 4 km a 5'35)

Dimecres: descans.

Dijous: 6 km. (4 km a 5'40 - 2 km a 5'35)

Divendres: descans.

Dissabte: 4 km a 5'40 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

Diumenge: Competició

Distància entre 5 i 8 km.

Ritme competició al voltant 5'20 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

### 2a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 4 km + 20' de gimnàstica + (6 km a 5'40 - 4 km 5'30)

Dimecres: descans.

Dijous: 5 km + 2 sèries de 3.000 m. a 15'30, rec. 3' entre sèries trotant suau. (5 km a 5'40)

Divendres: descans.

Dissabte: 5 km a 5'40 + 8 pujades de 100 m. + 8 rectes de 100 m. al 80% rec. la volta caminant.

Diumenge: 14 km. (6 km a 5'40 - 8 km a 5'30)

### 3a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 5 km + 5 sèries de 1.000 m. a 5'05, rec. 3' entre sèries trotant suau. (5 km a 5'40)

Dimecres: 10 km + 30' de gimnàstica. (4 km a 5'40 - 6 km a 5'30)

Dijous: descans.

Divendres: 4 km a 5'40 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

Dissabte o diumenge: Competició.

Distància entre 5 i 10 km.

Ritme competició al voltant 5'10-5'30 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

Diumenge: 4 km a 5'40 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

### 4a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 6 km + 30' gimnàstica+ 6 progressius en pujada de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.) (4 km a 5'40 - 2 km a 5'30)

Dimecres: descans.

Dijous: 5 km a ritme 5'40 + 8 canvis de 30' segons, amb una recuperació de 2 minuts..

Els 30" a ritme 5'00 i la rec. a 5'40 el km.

Divendres: descans.

Dissabte: 5 km + 3 sèries de 2.000 m. a 10'20', rec. 3'entre series trotant suau.

(5 km a 5'40 - no més de 170 pulsacions, a la recuperació baixar a menys 12)

Diumenge: 12 km. (4 km a 5'40 + 5 km a 5'30 + 3 km a 5'20)

### 5a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 5 km + 5 series de 1.000 metres a 5'00 recuperació 3 minuts entre series trotant suau (5 km a 5'40 - no més de 170 pulsacions a les sèries en la recuperació baixar a menys de 120 pulsacions.)

Dimecres: 6 km + 30 minuts de gimnàstica + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.) (4 km a 5'40 - 2 km a 5'30)

Dijous: descans.

Divendres: 4 km a 5'40" + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

Dissabte o diumenge: Competició

Distància de 5 o 10km.

Ritme competició al voltant 5'00 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

### 6a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de tècnica de cursa (4 km a 5'35 - 2 km a 5'30)

Dimarts: descans.

Dimecres: 10 km + 30' de gimnàstica (5 km a 5'30 - 5 km a 5'20)

Dijous: 6 km + 2 sèries de 2.000 m. a 10'00 recuperació 3 minuts entre sèries trotant suau (6 km a 5'30 - no més de 170 pulsacions a les sèries en la recuperació baixar a menys de 120 pulsacions)

Divendres: descans.

Dissabte: 10 km (4 km a 5'30 - 6 km 5'20)

Diumenge: 14 km. + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.) (4 km a 5'30 - 10 km a 5'15)

## Programació Sub 50'

### 7a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de tècnica de carrera (4 km a 5'30 - 2 km a 5'20)

Dimarts: descans.

Dimecres: 10 km + 30' de gimnàstica (5 km a 5'30 - 5 km a 5'20)

Dijous: 6 km + 3 sèries de 2.000 m. a 10'00 rec. 2 minuts entre sèries trotant suau

Divendres: descans.

Dissabte: 10 km (4 km a 5'30 - 6 km 5'20)

Diumenge: 12 km. + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.) (4 km a 5'30 - 8 km a 5'10)

### 8a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 6 km + 30' de tècnica de cursa +10 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.) 10 pujades de 100mts

Dimarts: descans.

Dimecres: 8 km + 20' gimnàstica (4 km a 5'40 - 4 km a 5'30)

Dijous: Descans.

Divendres: 4 km. a 5'40 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)

Dissabte o diumenge: Competició

Distància de 5 km.

Ritme competició al voltant 5'00 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

### 9a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 5 km + 30' gimnàstica (5 km a 5'40)

Dimecres: descans.

Dijous: 5 km. a 5'40 + 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 5'40 + 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 5'30 - 2 km a 5'20)

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 x 3000 a 15'10

Diumenge: 8 km. a 5'40 + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)

### 11a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 8 km + 30' condicionament físic (4 km a 5'40 - 4 km a 5'30)

Dimecres: descans.

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

Divendres: descans.

Dissabte: 8 km. a 5'40 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)

Diumenge: 10 km. a 5'40 + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)

### 12a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 9 km + 30' de gimnàstica

Dimecres: descans.

Dijous: 5 km + 4 sèries de 2.000 m. a 10'00, recuperació 3 minuts entre sèries trotant suau (5 km a 5'40 - no més de 170 pulsacions, a la recuperació baixar a menys 120)

Divendres: descans.

Dissabte: 5 km a ritme 5'40" + 10 canvis de 30' segons, amb una rec. de 3 minuts. Els 30' segons a ritme de 5'00" i la recuperació a 5'40" el km no més de 170 pulsacions als canvis i no baixar de 145 a la recuperació.

Diumenge: 12 km (5 km a 5'40 - 5 km a 5'30 - 2 km a 5'30)

### 13a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 5 km + 6 sèries de 1.000 m. a 5'00 recuperació 1 minut entre series

Dimecres: descans.

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

Divendres: descans.

Dissabte: 4 km a 5'50 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

Diumenge: Competició

Distància entre 5 i 6 km.

Ritme competició 5'05 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

## Programació Sub 50'

### 14a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 12 km + 30' de gimnàstica (5 km a 5'40 - 7 km a 5'30)

Dimecres: descans.

Dijous: 5 km + 15 sèries de 400 metres recuperant 1 minut Divendres: descans.

Dissabte: 5 km a ritme 5'40 + 8 canvis de 2 minuts, amb una recuperació d'un minut.

Diumenge: 14 km per muntanya a 5'50 + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

### 15a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 5 km + 8 sèries de 1.000 m. a 4'55 recuperació d'un minut entre series

Dimecres: descans.

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

Divendres: descans.

Dissabte: 4 km a 5'40 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

Diumenge: Competició

Distància entre 5 i 7 km.

Ritme competició 5'05 - 5'00 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

### 16a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 12 km + 30' de gimnàstica (6 km a 5'40 - 6 km a 5'30)

Dimecres: descans.

Dijous: 5 km + 3 sèries de 3.000 metres a 15'00, recuperació 2 minuts entre series Divendres: descans.

Dissabte: 5 km a ritme 5'40 +10 canvis de 60", amb una recuperació de 3 minuts. Els 60" a ritme 4'30 i la recuperació a 5'30 el km. no més de 170 pulsacions als canvis i no baixar de 145 a la recuperació.

Diumenge: 16 km (5 km a 5'50 - 7 km a 5'40 - 4 km a 5'30)

### 17a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 12 km + 30' de condicionament físic (4 km a 5'40 - 8 km a 5'30)

Dimecres: 5 km + 3000 a 15'00 + 2000 a 10'00 recuperant 2 minuts

Dijous: 6km suaus

Divendres: 4km suaus

Dissabte: descans.

Diumenge: Competició La Sansi Viladecans

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 + 6 sèries de 1.000 m. a 4'50 rec. 90" entre sèries trotant suau (5 km a 5'40 - no passar 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 a 5'40 + 6 progressius de 100 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 + 3 sèries de 2.000 m. a 9'50, rec. 4'entre sèries trotant suau (5 km a 5'40 - no passar de 170 pulsacions, a la recup. 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: D.

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

Dijous: descans.

Divendres: Rodatge suau + estiraments

Dissabte: CURSA DELS NASSOS

10 km en menys de 50'00 a menys de 5'00 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