



## DEL 3 D'ABRIL AI 21 DE MAIG

Per a córrer 8 km en 32' ací que córrer a una mitjana de 4' el km.

El pla d'entrenament que anem a començar va a tenir com a objectiu arribar al 21 de maig preparats per a baixar de 32' 00.

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

- No hem d'acabar esgotats en cap sessió d'entrenament, l'ideal és que en acabar d'entrenar ens quedem amb ganes de fer més.
- Si no podem realitzar algun entrenament dels programats setmanalment, no intentarem recuperar-ho sinó que seguirem realitzant els altres entrenaments com estaven planificats.
- Si disposem de 4 dies setmanalment per a entrenar, no realitzarem l'entrenament dels dilluns.
- Si hem de competir, un cap de setmana que no estiga programat, descansarem dos dies abans de la prova i el dia d'abans realitzarem un escalfament de 30' de carrera contínua suau + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.
- Si patim una lesió, un constipat o qualsevol circumstància que ens impedisca entrenar durant algun temps, reprendrem l'entrenament realitzant carrera contínua suau (començarem amb 30' i progressivament pujarem fins a 60') durant almenys 15 dies, tornarem a seguir el pla quan hàgem recuperat totes les forces.
- Per a seguir aquest pla d'entrenament, és fonamental no acabar esgotat després de cada sessió, i hem de partir de la base que habitualment hem practicat la carrera a peu (8-10 km) 3 o 4 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 5 km i realitzar un temps ajustat 4' 05 - 4' 10 el km.
- Abans i després de realitzar la carrera contínua realitzarem com a mínim 10' d'estiraments.

Els entrenaments estan programats a partir del 3 d'abril, des d'aquesta data falten 7 setmanes per a la Volta a Peu València Caixa Popular.

### 5ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	6 km + 40' de condicionament físic i tècnica de carrera. (4 km a 4'50 - 2 km a 4'30)
DIMARTS	Descans
DIMECRES	6 km a 4'50 + 10 x 200 a ritme de 42" amb rec. de 60" aturat
DIJOUS	13 km (6 km a 4'50 - 7 km a 4'30)
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	6 km + 3 sèries de 2.000 m. a 7'50 rec. 3' entre sèries trotant suau. (6 km a 4'50 - no passar de 170 pulsacions en les sèries. En la recuperació baixar a menys de 120 pulsacions)
DIUMENGE	14 km (6 km a 4'50 - 8 km a 4'30)

### 1ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	4 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera. (4 km a 4'50)
DIMARTS	Descans
DIMECRES	8 km + 30' de condicionament físic. (4 km a 4'45 - 4 km a 4'35)
DIJOUS	6 km a ritme 4'50 + 10 canvis de 30", amb una rec. de 3'. Els 30" a ritme 3'40 i la rec. a 4'50 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 en la rec.
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	6 km + 3 sèries de 2.000 m. a 8'20", rec. 3' entre sèries trotant suau. (6 km a 5'00 - no passar de 170 pulsacions, en la *recup. baixar a menys 120)
DIUMENGE	12 km (5 km a 4'50 - 4 km a 4'45 - 3 km a 4'40)

### 3ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera. (4 km a 4'50 - 2 km a 4'40)
DIMARTS	Descans
DIMECRES	6 km + 5 sèries d'1.000 m. a 4'05, rec. 3' entre sèries trotant suau. (6 km a 5'00 - no passar de 170 pulsacions, en la rec. baixar a menys 120)
DIJOUS	8 km. (4 km a 4'50 - 4 km a 4'40)
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	4 km a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant
DIUMENGE	Competició. Distància 5 Km. Ritme competició al voltant 4'05 el km. Si no es pot competir realitzar un test sobre 5 km.

### 6ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	6 km + 40' de condicionament físic i tècnica de carrera. (4 km a 4'50 - 2 km a 4'30)
DIMARTS	Descans
DIMECRES	6 km a 4'50 + 10 x 400 a ritme de 1'25 amb rec. aturat 80" entre sèries
DIJOUS	12 km + 30' condicionament físic. (6 km a 4'45 - 4 km a 4'35 - 2 km a 4'30)
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	6 km a 4'50 + 6 sèries d'1.000 m a 3'55, rec. 3' al trot suau. (no passar de 170 pulsacions en les sèries, i baixar en la rec. menys 120)
DIUMENGE	12 km (4 km a 4'45 - 4 km a 4'40 - 4 km a 4'30)

### 2ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (4 km a 4'50 - 2 km a 4'45)
DIMARTS	Descans
DIMECRES	10 km + 30' de condicionament físic. (4 km a 4'50 - 6 km a 4'40)
DIJOUS	6 km + 2 sèries de 3.000 m. a 12'30", rec. 3' entre sèries trotant suau. (6 km a 5'00 - no passar de 170 pulsacions, en la rec. baixar a menys 120)
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	6 km a 5'00 + 8 costes de 100 m. + 8 rectes de 100 m. al 80% rec. la volta caminant
DIUMENGE	14 km. (6 km a 4'50 - 8 km a 4'40) 80% rec. la vuelta andando.

### 4ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	6 km + 30' de condicionament físic + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.) (4 km a 5'00 - 2 km a 4'45)
DIMARTS	Descans
DIMECRES	8 km + 30' condicionament físic. (4 km a 4'50 - 4 km a 4'40)
DIJOUS	6 km a ritme 4'50 + 10 canvis de 60", amb una rec. de 3'. Els 60" a ritme 3'50 i la rec. a 4'50 el km. No passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 en la rec.
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	6 km + 3 sèries de 2.000 m. a 8'00", rec. 3' entre sèries trotant suau. (6 km a 5'00 - no passar de 170 pulsacions, en la *recup. baixar a menys 120)
DIUMENGE	12 km (4 km a 4'50 - 4 km a 4'40 - 4 km a 4'30)

### 7ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	6 km + 40' de condicionament físic i tècnica de carrera. (4 km a 4'50 - 2 km a 4'40)
DIMARTS	Descans
DIMECRES	8 km + 30' de condicionament físic. (5 km a 4'50 - 3 km a 4'23)
DIJOUS	6 Km a 4'50 + 10 progressius de 100 m. al 70 % rec. tornar caminant
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	4 km a 5'00 + 4 progressius de 100 m. al 70 % rec. tornar caminant
DIUMENGE	Volta a Peu València Caixa Popular. 8 km. Realitzar la carrera a ritme uniforme. Ideal fer la segona part de la carrera mes ràpida que la primera