



## DEL 3 D'ABRIL AI 21 DE MAIG

Per a córrer 8 km en 40' ací que córrer a una mitjana de 5'00 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 40'00.

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 3 dies setmanalment, no realitzarem l'entrenament de canvis de ritme o el de les costes.
- 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 suaus + 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 (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 4 km i realitzar un temps entre 19'50'' - 20'10''.
- 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	Descans
DIMARTS	9 km + 30' de condicionament físic. (4 km a 5'40 - 5 km a 5'30)
DIMECRES	Descans
DIJOUS	5 km + 2 sèries de 3.000 m. a 15'15, rec. 3' entre sèries trotant suau. (5 km a 5'40 - no passar de 170 pulsacions, en la rec. baixar a menys 120)
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	5 km a ritme 5'40 + 10 canvis de 60'', amb una rec. de 3'. Els 60'' a ritme de 4'40'' i la rec. a 5'40 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 en la rec.
DIUMENGE	12 km. (5 km a 5'40 - 5 km a 5'30 - 2 km a 5'30)

### 1ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	Descans
DIMARTS	8 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera. (8 km a 5'40)
DIMECRES	Descans
DIJOUS	5 km a ritme 5'40 + 8 canvis de 60'', amb una rec. de 3'. Els 60'' a ritme 4'50 i la rec. a 5'30 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 en la rec.
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	5 km + 3 sèries de 2.000 m. a 10'20'', rec. 3' entre sèries trotant suau. (5 km a 5'40 - no passar de 170 pulsacions, en la rec. baixar a menys 120)
DIUMENGE	12 km. (4 km a 5'40 - 4 km a 5'30 - 4 km a 5'25)

### 3ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	Descans
DIMARTS	5 km + 5 sèries d'1.000 m. a 5'00, rec. 3' entre sèries trotant suau. (5 km a 5'40 - no passar de 170 pulsacions, en la rec. baixar a menys 120)
DIMECRES	10 km + 30' de condicionament físic. (4 km a 5'40 - 6 km a 5'30)
DIJOUS	8 km. (4 km a 5'40 - 4 km a 5'20)
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	4 km a 5'40 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant
DIUMENGE	Competició. Distància 5 km. Ritme competició al voltant 5'05 el km. Si no es pot competir realitzar un test sobre 5 km

### 6ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	Descans
DIMARTS	6 km + 40' de condicionament físic i tècnica de carrera. (4 km a 4'50 - 2 km a 4'30)
DIMECRES	Descans
DIJOUS	5 km + 3 sèries de 2.000 m. a 10'00'', rec. 3' entre sèries trotant suau. (5 km a 5'40 - no passar de 170 pulsacions, en la *recup. baixar a menys 120)
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	5 km a ritme 5'40 + 10 canvis de 30'', amb una rec. de 3'. Els 30'' a ritme de 4'30 i la rec. a 5'30 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 en la rec.
DIUMENGE	12 km (5 km a 5'30 - 5 km a 5'20 - 2 km a 5'10)

### 2ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	Descans
DIMARTS	10 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera. (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 - no passar de 170 pulsacions, en la rec. baixar a menys 120)
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	5 km a 5'40 + 8 costes 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)

### 4ª SETMANA D'ENTRENAMENT

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

### 7ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	Descans
DIMARTS	5 km + 6 sèries de 1.000 m. a 4'55 rec. 3' 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. (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	Volta a Peu València Caixa Popular. 8 km. Córrer a ritme uniforme. Intentar fer la segona part de la carrera igual o mes ràpida que la primera