

PLA D'ENTRENAMENT VOLTA A PEU PER A TERMINAR 8 KM



DIUMENGE_21 DE MAIG_2017

DEL 3 D'ABRIL AI 21 DE MAIG

El 21 de maig se celebrara la Volta a Peu València Caixa Popular.

El pla d'entrenament que anem a començar va dirigit a aquelles persones que habitualment no practiquen la carrera a peu i que els agradaria participar en aquesta prova.

Abans de començar a seguir qualsevol pla d'entrenament és recomanable passar un reconeixement mèdic, per a descartar qualsevol problema que es pugui 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, realitzarem el mateix pla, eliminant un dia, que serà l'entrenament de menor càrrega.
- Si patim una lesió, un constipat o qualsevol circumstància que ens impedisca entrenar durant algun temps, reprendrem l'entrenament des de les primeres setmanes 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, és important quedar-se amb ganes d'entrenar més, açò significa que estem assimilant ben les càrregues de treball.
- 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.

1ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	Descans
DIMARTS	10' caminant - 8' corrent suau - 10' caminant - 8' corrent suau - 4' caminant
DIMECRES	Descans
DIJOUS	10' caminant - 9' corrent suau - 10' caminant - 9' corrent suau - 4' caminant
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	10' caminant - 8' corrent suau - 10' caminant - 8' corrent suau - 4' caminant
DIUMENGE	10' caminant - 5' corrent suau - 10' caminant - 5' corrent suau - 4' caminant

2ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	Descans
DIMARTS	10' caminant - 10' corrent suau - 10' caminant - 10' corrent suau - 10' caminant
DIMECRES	Descans
DIJOUS	10' caminant - 10' corrent suau - 10' caminant - 10' corrent suau - 10' caminant
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	10' caminant - 10' corrent suau - 10' caminant - 10' corrent suau - 4' caminant
DIUMENGE	10' caminant - 12' corrent suau - 10' caminant - 10' corrent suau - 4' caminant

3ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	Descans
DIMARTS	8' caminant - 12' corrent suau - 5' caminant - 10' corrent suau - 10' caminant
DIMECRES	Descans
DIJOUS	8' caminant - 12' corrent suau - 5' caminant - 12' corrent suau - 10' caminant
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	5' caminant - 10' corrent suau - 5' caminant - 15' corrent suau - 10' caminant
DIUMENGE	10' caminant - 12' corrent suau - 10' caminant - 15' corrent suau - 4' caminant

4ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	Descans
DIMARTS	5' caminant - 15' corrent suau - 5' caminant - 15' corrent suau - 10' caminant
DIMECRES	Descans
DIJOUS	8' caminant - 16' corrent suau - 8' caminant - 16' corrent suau - 4' caminant
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	8' caminant - 17' corrent suau - 8' caminant - 17' corrent suau - 4' caminant
DIUMENGE	8' caminant - 20' corrent suau - 5' caminant - 10' corrent suau - 5' caminant

5ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	Descans
DIMARTS	5' caminant - 15' corrent suau - 5' caminant - 20' corrent suau - 4' caminant
DIMECRES	Descans
DIJOUS	8' caminant - 15' corrent suau - 8' caminant - 20' corrent suau - 4' caminant
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	8' caminant - 15' corrent suau - 8' caminant - 22' corrent suau - 4' caminant
DIUMENGE	8' caminant - 15' corrent suau - 8' caminant - 25' corrent suau - 4' caminant

6ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	Descans
DIMARTS	5' caminant - 15' corrent suau - 5' caminant - 25' corrent suau - 4' caminant
DIMECRES	Descans
DIJOUS	5' caminant - 15' corrent suau - 10' caminant - 28' corrent suau - 4' caminant
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	5' caminant - 15' corrent suau - 5' caminant - 30' corrent suau - 4' caminant
DIUMENGE	5' caminant - 15' corrent suau - 10' caminant - 30' corrent suau - 4' caminant

7ª SETMANA D'ENTRENAMENT

DILLUNS	Descans
DIMARTS	5' andando - 15' corriendo suave - 5' andando - 25' corriendo suave - 4' andando
DIMECRES	Descans
DIJOUS	5' caminant - 12' corrent suau - 8' caminant - 10' corrent suau - 4' caminant
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	5' caminant - 10' corrent suau - 5' caminant
DIUMENGE	Volta a Peu València Caixa Popular. 8 km. Podem alternar la carrera amb caminar. L'objectiu és fer tot el recorregut complet i en acabar desitjar tornar a córrer una altra carrera