

B100 CURSA DELS NASSOS ★★★★★

PROGRAMACIÓ



NÚMERO DE SESSIONS/ NIVELLS

Al web de **B100 CURSA DELS NASSOS**, hi haurà un apartat exclusiu d'entrenaments.

En aquest apartat es podrà trobar una programació d'entrenament per als següents ritmes: per baixar de 27'28'', de 35', de 40', de 50' i per poder arribar dins del temps límit.

Aquestes programacions estaran vinculades als entrenaments i a diferents curses que es recomanaran per tal d'assolir l'objectiu de marca que vulguin fer els participants.

A cada entrenament hi assistiran les llebres de la cursa, que faran seguiment de les persones que vulguin assolir la seva marca. Cada llebre portarà els participants al ritme corresponent.



Programació

Entrenaments per a participants de tots els nivells, amb entrenadors, i amb atletes olímpics o de gran nivell.

Entrenaments per guanyar força (multisalts, exercicis a les escales, sèries a la platja, sèries a la pista...), sèries de velocitat, sèries a ritme de competició i fins i tot un test de 5.000 metres per millorar la marca.

Consensuar amb els participants consells de bones pràctiques de salut.

- Programació sub 27'28"
- Programació sub 35'
- Programació sub 40'
- Programació sub 50'
- Programació per entrar dins del temps límit





PROGRAMACIÓ SUB 28'27'

1a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 5 km + 3 sèries de 3.000 m. a 8'30 rec. l'entre sèries trotant suau (5 km a 4'00 - no passar de 190 pulsacions en les sèries en la recuperació baixar a menys de 130 pulsacions.)
- Dimecres: descans.
- Dijous: 8 Km (4 km a 3'40 - 4 km a 3'20)
- Divendres: descans.
- Dissabte: 10km a 4'00 + 10 progressius de 100 m. al 70% rec.
- Diumenge: Competició

Distància entre 5 i 10 km

Objectiu 29'15

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km a 14'15

3a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 12 km + 30' de condicionament físic (4 km a 3'55 - 8 km a 3'45)
- Dimecres: descans.
- Dijous: 5 km + 2 sèries de 4.000 m. a 11'20, rec. 2'entre sèries trotant suau (5 km a 4'40- no passar de 190 pulsacions, a la rec. Baixar a menys 130)
- Divendres: descans.
- Dissabte: 5 km a ritme 4'00 + 8 canvis de 2', amb una rec. de 2 '. Els 2'a ritme de 3'20 i la rec. a 4'40 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.
- Diumenge: 16 km (6 km a 3'30 - 10 km a 3'20)

2a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 12 km + 30' de condicionament físic (6 km a 5'40 - 6 km a 5'30)
- Dimecres: descans.
- Dijous: 5 km + 3 sèries de 3.000 m. a 8'30, rec. 2'entre sèries trotant suau (5 km a 4'40 - no passar de 190 pulsacions, a la rec. Baixar a menys 130)
- Divendres: descans.
- Dissabte: 5 km a ritme 5'40 +10 canvis de 60", amb una rec. de 3'. Els 60" a ritme 4'30 i la rec. a 5'30 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.
- Diumenge: 14 km (5 km a 4'00 - 7 km a 3'30 - 2 km a 3'10)

4a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 5 km + 6 sèries de 1.000 m. a 2'48 rec. 60" entre sèries trotant suau 200mts
- Dimecres: rodatge suau + multisalts +tècnica
- Dijous: 8 km. + 20x200 a 29-30 recup 1min
- Divendres: descans.
- Dissabte: 4 km a 4'00 + 10 progressius de 100 m. al 70% rec.
- Diumenge: Competició La Sansi Viladecans

Ritme competició 2'52 el km.

Objectiu 14'20

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km

5a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 5 km + 5 sèries de 2.000 m. a 5'40, rec. l'entre sèries trotant suau 200mts + 4km suaus - no passar de 190 pulsacions, a la recup. Baixar a menys 130)
- Dimecres: rodatge suau
- Dijous: Sant Silvestre del Masnou Test 5km per fer 14'10
- Divendres: estiraments
- Dissabte: escalfament + 10x200 a 30
- Diumenge: 30min suau` + rectes

6a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans o rodatge suau + rectes
- Dimarts: COMPETICIÓ
- 10 km en menys de 28'28 a menys de 2'51 el km de mitjana

Ritme de 5km

Realitzar la cursa a ritme de les llebres

Ideal segons 5km igual o més ràpids que els primers





PROGRAMACIÓ SUB 35'

1a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 5 km + 6 sèries de 1.000 m. a 3'25 rec.
l'entre sèries trotant suau (5 km a 5'00 - 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 4'40 - 4 km a 4'00)
- Divendres: descans.
- Dissabte: 4 km a 5'00 + 10 progressius de 100 m. al 70% rec.
- Diumenge: Competició

Distància entre 5 i 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: 5 km + 6 sèries de 1.000 m. a 3'25 rec.
l'entre sèries trotant suau (5 km a 5'00 - 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 4'40 - 4 km a 4'00)
- Divendres: descans.
- Dissabte: 4 km a 5'00 + 10 progressius de 100 m. al 70% rec.
- Diumenge: Competició

Distància entre 5 i 10 km.

Objectiu 35'45

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km a 17'25

3a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 12 km + 30' de condicionament físic (4 km a 3'55 - 8 km a 3'45)
- 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: 5 km a ritme 5'00 + 8 canvis de 2', amb una rec. de 2 '. Els 2'a ritme de 3'20 i la rec. a 4'40 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.
- Diumenge: 16 km (6 km a 5'40 - 10 km a 5'30)

4a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 5 km + 6 sèries de 1.000 m. a 3'15 rec. 60" entre sèries trotant suau
- Dimecres: descans.
- Dijous: 8 km. + 10x200 a 32 recup 1min
- Divendres: descans.
- Dissabte: 4 km a 5'40 + 10 progressius de 100 m. al 70% rec.
- Diumenge: Competició La Sansi Viladecans
Distància entre 5 i 7 km.
Ritme competició 3'23el km. Objectiu 16'59
Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km

DELS MASSOS 10K

3-12-24

00:29:35



5a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 5 km + 4 sèries de 2.000 m. a 6'40, rec. l'entre sèries trotant suau + 4km suaus - no passar de 180 pulsacions, a la recup. Baixar a menys 120)
- Dimecres: descans.
- Dijous: Sant Silvestre del Masnou Test 5km per fer 17'10
- Divendres: estiraments
- Dissabte: escalfament + 10x200 a 36
- Diumenge: 30min suau` + rectes

6a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: Descans
- DimartsCOMPETICIÓ
- 10 KM en menys de 35'00 a menys de 3'30 el km de mitjana

Ritme de 5km

Realitzar la cursa a ritme uniforme

Ideal segons 5km igual o més ràpids que els primers

PROGRAMACIÓ SUB 40'

El següent pla d'entrenament té com a objectiu preparar-nos per arribar al 31 de desembre amb la capacitat de baixar de 40'00.

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.

La planificació es dividirà en dues fases: la primera tindrà com a objectiu córrer distàncies de 5 km a un ritme inferior a 3'50" per km.

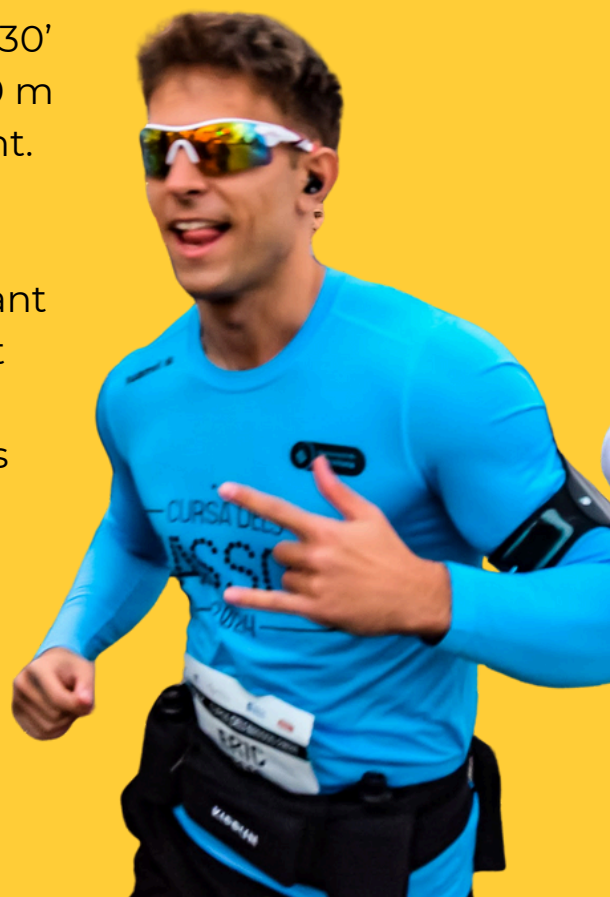
No hem d'acabar esgotats en cap sessió d'entrenament; l'ideal és que, en acabar, ens quedem amb ganes de fer més.

Si no podem fer algun entrenament programat setmanalment, no intentarem recuperar-lo, sinó que seguirem realitzant la resta d'entrenaments tal com estaven planificats.

Si disposem de 4 dies per setmana per entrenar, no farem l'entrenament dels dilluns.

Si hem de competir un cap de setmana no programat, descansarem dos dies abans de la prova i el dia anterior farem un escalfament de 30' de carrera contínua suau + 6 progressius de 100 m al 70% de recuperació, amb la tornada caminant.

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





Per 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 cursa a peu (6-10 km, 3 o 4 dies a la setmana) durant almenys unes setmanes.

Una bona referència per assegurar-nos que estem triant el pla adequat al nostre nivell seria realitzar un test de 5 km i fer un temps inferior a 19'45". Després dels entrenaments més exigents, realitzarem com a mínim 10 minuts d'estiraments + exercicis de cadera + aplicació d'aigua freda a les cames, si és possible.

És important fer un massatge cada 2-3 setmanes i realitzar un estudi de podologia.





PROGRAMACIÓ SUB 40'

1a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (4 km a 5'00 - 2 km a 4'45)
- Dimarts: descans.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 6 km + 2 sèries de 3.000 m. a 13'30, rec. 3'entre sèries trotant suau (6 km a 5'00- no passar de 170 pulsacions, a la rec. Baixar a menys 120)
- Divendres: descans.
- Dissabte: 6 km a 5'25 + 8 costes de 100 m. + 8 rectes de 100 m. al 80% rec. La tornada caminant.
- Diumenge: 14 km (6 km a 5'00 - 8 km a 4'50)

3a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 30' de tècnica de carrera (4 km a 5'00 - 2 km a 4'30)
- Dimarts: descans.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: descans.
- Divendres: 4 km a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.
- Dissabte: Competició

Distància entre 5 i 8 km.

Ritme competició al voltant 4'10 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

- Diumenge: 4 km a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

2a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (4 km a 5'00 - 2 km a 4'45)
- Dimarts: descans.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: descans.
- Divendres: 4 km a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.
- Dissabte: Competició

Distància entre 5 i 8 km.

Ritme competició al voltant 4'20 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

- Diumenge: 4 km a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

4a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 40' de condicionament físic i tècnica de carrera (4 km a 4'40 - 2 km a 4'30)
- Dimarts: 6 km calin. a 4'40 + 6 x 1000 m. a 3' 50 amb 90" rec. aturat.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 6 Km a 4'40 +10 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant.
- Divendres: descans.
- Dissabte: 6 km a 4'40 +10 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant.
- Diumenge: Competició (distància 5 km) el ritme de la carera deu ser entre 4'i 3'50 el km. Si no es pot assistir a cap competició realitzar un test sobre 5 km

5a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 40' de condicionament físic i tècnica de carrera (4 km a 4'40 - 2 km a 4'30)
- Dimarts: 6 km calin. a 4'40 + 15 x 200 a ritme de 40" amb rec. de 60" aturat.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 6 km + 3 sèries de 2.000 m. a 7'40 rec. 3'entre sèries trotant suau (6 km a 4'40 - no passar de 170 pulsacions en les sèries en la recuperació baixar a menys de 120 pulsacions)
- Divendres: descans.
- Dissabte: 12 km (4 km a 4'40 - 1 km a 4'30 - 4 km 4'15- 2 km a 4'05 - 1 km a 4'30)
- Diumenge: 14 km (6 km a 4'40 - 8 km a 4'30)

7a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 4 km + 30' de condicionament físic + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.) (4 km a 5'00)
- Dimarts: descans.
- Dimecres: 5 km + 30' condicionament físic (5 km a 5'00) ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 5 km. a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)
- Divendres: descans.
- Dissabte: 6 km. a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)
- Diumenge: 6 km. a 5'00 + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)

9a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 30' de tècnica de cursa + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.) (4 km a 5'00 - 2 km a 4'50)
- Dimarts: descans.
- Dimecres rodatge
- Dijous: Sant Silvestre del Masnou Test 5km per fer 14'10
- Divendres: estiraments
- Dissabte: escalfament + 10x200 a 30
- Diumenge: 30min suau` + rectes

6a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 40' de condicionament físic i tècnica de carrera (4 km a 4'40 - 2 km a 4'30)
- Dimarts: 6 km calin. a 4'40 + 15 x 200 a ritme de 40" amb rec. de 60" aturat.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 6 km + 3 sèries de 2.000 m. a 7'40 rec. 3'entre sèries trotant suau (6 km a 4'40 - no passar de 170 pulsacions en les sèries en la recuperació baixar a menys de 120 pulsacions)
- Divendres: descans.
- Dissabte: 12 km (4 km a 4'40 - 1 km a 4'30 - 4 km 4'15- 2 km a 4'05 - 1 km a 4'30)
- Diumenge: 14 km (6 km a 4'40 - 8 km a 4'30)

8a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 30' de tècnica de carrera (4 km a 5'00 - 2 km a 4'55)
- Dimarts: descans.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 6 km. a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)
- Divendres: descans.
- Dissabte: 6 km. a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)
- Diumenge: 8 km. a 5'00 + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)

10a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 Km. + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (6 km a 5'00)
- Dimarts: descans.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 6 km a ritme 5'00 + 8 canvis de 60", amb una rec. de 3'. Els 60" a ritme de 4'15 i la rec. a 5'00 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.
- Divendres: descans.
- Dissabte: 10 km (3 km a 4'50 - 2 km a 4'40 - 5 km 4'30)
- Diumenge: 12 km. + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.) (6 km a 4'45 - 6 km a 4'30)

11a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (3 km a 5'00 - 3 km a 4'45)
- Dimarts: descans.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 6 km + 2 sèries de 3.000 m. a 13'00, rec. 3'entre sèries trotant suau (6 km a 5'00 - no passar de 170 pulsacions, a la recup. Baixar a menys 120)
- Divendres: descans.
- Dissabte: 6 km a ritme 4'50 +10 canvis de 30", amb una rec. de 3'. Els 30" a ritme de 4'00 i la rec. a 4'50 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.
- Diumenge: 12 km (5 km a 4'50 - 3 km a 4'40 - 4 km a 4'30)

13a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (6 km a 4'50)
- Dimarts: descans.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 8 km (5 km a 4'50 - 3 km a 4'40)
- Divendres: descans.
- Dissabte: 4 km a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta aando.
- Diumenge: Competició Cursa Bombers , distància 5 - 6 k. Ritme de 4'05 a 4'15 km.

15a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 50' de condicionament físic i tècnica de carrera (4 km a 5'00 - 2 km a 4'45)
- Dimarts: descans.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 8 Km (4 km a 5' - 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 Jean Bouin

Distància entre 5 i 7 km.

Ritme competició 4'05 - 4'08 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

12a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (6 km a 4'50)
 - Dimarts: descans.
 - Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
 - Dijous: 8 km (5 km a 4'50 - 3 km a 4'40)
 - Divendres: descans.
 - Dissabte: 4 km a 5'00 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta aando.
- Diumenge: Competició Cursa Bombers , distància 5 - 6 k. Ritme de 4'05 a 4'15 km.

14a 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: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 6 km + 2 sèries de 3.000 m. a 12'45, rec. 3'entre sèries trotant suau (6 km a 5'00 - no passar de 170 pulsacions, a la recup. Baixar a menys 120)
- Divendres: descans.
- Dissabte: D. o rodatge suau
- Diumenge: La Sansi Sant Feliu de Llobregat de 5 o 10km 5km en menys de 20 minuts.

16a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (6 km a 5'00)
- Dimarts: descans.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- 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 4'45 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.
- Divendres: descans.
- Dissabte: 6 km + 3 sèries de 2.000 m. a 8'10", rec. 2'entre sèries trotant suau (6 km a 5'00 - no passar de 170 pulsacions, a la recup. Baixar a menys 120)
- Diumenge: 16 km (5 km a 5'00 - 5 km a 4'50 - 6 km a 4'40)

17a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (4 k a 4'50 - 2 km a 4'40)
- Dimarts: descans
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 6 km + 2 sèries de 3.000 m. a 12'15, rec. 3'entre sèries trotant suau (6 km a 5'00- no passar de 170 pulsacions, a la rec. Baixar a menys 120)
- Divendres: descans.
- Dissabte: 6 km a ritme 4'50 + 8 canvis de 2', amb una rec. de 2'. Els 2'a ritme de 3'50 i la rec. a 4'50 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145.
- Diumenge: 16 km (6 k a 4'50 - 10 km a 4'40)

18a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (4k a 4'50 - 2k a 4'45)
- Dimarts: descans.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: Sant Silvestre del Masnou Test 5km per fer 19'20
- Divendres: estiraments
- Dissabte: escalfament + 10x200 a 40
- Diumenge: 30min suau` + rectes



19a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (4k a 4'50 - 2k a 4'45)
- Dimarts: descans.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: Sant Silvestre del Masnou Test 5km per fer 19'20
- Divendres: estiraments
- Dissabte: escalfament + 10x200 a 40
- Diumenge: 30min suau` + rectes

20a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: Descans
- Dimecres: B100 Cursa dels Nassos

PROGRAMACIÓ SUB 50'

Per córrer 10 km a 50' 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 en acabar d'entrenar 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 costes.

Si hem de competir, un cap de setmana que no estigui programat, descansarem dos dies abans de la prova i el dia d'abans farem 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 impedeixi entrenar durant algun temps, reprendrem l'entrenament realitzant carrera contínua suau (començarem amb 30' i progressivament pujarem fins 60') durant almenys 15 dies, tornarem a seguir el pla quan hàgim recuperat totes les forces.

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 14'50" - 15' 10".

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



1a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 10 km + 30' de condicionament físic. (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.

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- no passar de 170 pulsacions, a la rec. Baixar a menys 120)
- Dimecres: 10 km + 30' de condicionament físic. (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: Competició.
- Distància entre 5 i 8 km.
- Ritme competició al voltant 5'10 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.

5a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 5 km + 5 sèries de 1.000 m. a 5'00 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: 6 km + 30 min. 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)
- Dijous: descans.
- Divendres: 4 km a 5'40 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.
- Dissabte: Competició

Distància de 5 km.

Ritme competició al voltant 5'00 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

- Diumenge: descans.

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 15'45, 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: 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 4'50 i la rec. a 5'40 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a 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, a la recup. Baixar a menys 120.)
- Diumenge: 12 km. (4 km a 5'40 - 5 km a 5'30 - 3 km a 5'20)

6a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 5 km + 5 sèries de 1.000 m. a 5'00 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: 6 km + 30 min. 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)
- Dijous: descans.
- Divendres: 4 km a 5'40 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.
- Dissabte: Competició

Distància de 5 km.

Ritme competició al voltant 5'00 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

- Diumenge: descans.

7a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 5 km + 5 sèries de 1.000 m. a 5'00 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: 6 km + 30 min. 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)
- Dijous: descans.
- Divendres: 4 km a 5'40 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.
- Dissabte: Competició

Distància de 5 km.

Ritme competició al voltant 5'00 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

- Diumenge: descans.

9a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 5 km + 30' condicionament físic (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: 6 km. a 5'40 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)
- Diumenge: 6 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.)

8a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: 6 km + 30' de tècnica de carrera +10 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.) (4 km a 5'30 - 2 km a 5'20)
- Dimarts: descans.
- Dimecres: 8 km + 20' condicionament físic (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: Competició

Distància de 5 km.

Ritme competició al voltant 4'50 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

- Diumenge: 5 km. a 5'30 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)

10a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 6 km + 30' de condicionament físic (4 km a 5'40 - 2 km a 5'35)
- Dimecres: descans.
- Dijous: 6 km. a 5'40 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100 m.)
- Divendres: descans.
- Dissabte: 6 km. a 5'40 + 6 progressius de 100 m. al 70% rec. tornar caminant (100m.)
- Diumenge: 8 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 condicionament físic (4 km a 5'40 - 5 km a 5'30)
- Dimecres: descans.
- Dijous: 5 km + 2 sèries de 3.000 m. a 15'30, rec. 3'entre sèries trotant suau (5 km a 5'40 - no passar de 170 pulsacions, a 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 5'00 i la rec. a 5'40 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.
- 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 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: Competició

Distància entre 5 i 6 km.

Ritme competició 5'05 el km.

Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km.

15a 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: 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.

17a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 12 km + 30' de condicionament físic (4 km a 5'40 - 8 km a 5'30)
- 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: 5 km a ritme 5'40 + 8 canvis de 2 ', amb una rec. de 2 '. Els 2'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 a la rec.
- Diumenge: 16 km (6 km a 5'40 - 10 km a 5'30)

14a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 12 km + 30' de condicionament físic (5 km a 5'40 - 7 km a 5'30)
- Dimecres: descans.
- Dijous: 5 km + 6 sèries de 1.000 m. a 5'00" rec. 2'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)
- Divendres: descans.
- Dissabte: 5 km a ritme 5'40 + 8 canvis de 2 ', amb una rec. de 2 '. Els 2'a ritme de 4'50 i la rec. a 5'40 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.
- Diumenge: 14 km per muntanya a 5'50 + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

16a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 12 km + 30' de condicionament físic (6 km a 5'40 - 6 km a 5'30)
- 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: 5 km a ritme 5'40 +10 canvis de 60", amb una rec. de 3'. Els 60" a ritme 4'30 i la rec. a 5'30 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.
- Diumenge: 16 km (5 km a 5'50 - 7 km a 5'40 - 4 km a 5'30)

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: 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

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: Sant Silvestre del Masnou Test 5km per fer 14'10
- Divendres: estiraments
- Dissabte: escalfament + 10x200 a 45
- Diumenge: 30min suau` + rectes

20a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans
- Dimarts: : COMPETICIÓ
- 10 KM en menys de 5'00
- RITME 5'KM
- REALITZAR LA CURSA A RITME UNIFORME
- IDEAL SEGONS 5 KM IGUAL O MES RÀPIDS QUE ELS PRIMERS



Aquest pla d'entrenament, va dirigit a aquelles persones que habitualment no practiquen la cursa a peu, i que els agradaria participar a la B100 Cursa dels Nassos.

L'objectiu del pla és gaudir i entrar en meta amb una marca cada km a ritme d'entre 7'30" - 8'30".

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.

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 fer algun entrenament dels programats setmanalment, no intentarem recuperar-lo sinó que seguirem realitzant els altres entrenaments com estaven planificats.

Si disposem de 3 dies cada setmana, realitzarem el mateix pla, eliminant un dia, que serà l'entrenament de menys càrrega.

PROGRAMACIÓ PER ENTRAR EN TEMPS LÍMIT



Si patim una lesió, un constipat o qualsevol circumstància que ens impedeixi entrenar durant algun temps, reprendrem l'entrenament des de les primeres setmanes durant almenys 15 dies, tornarem a seguir el pla quan haguem recuperat totes les forces.

Per seguir aquest pla d'entrenament, és fonamental no acabar esgotat després de cada sessió, és important quedar-se amb ganes d'entrenar més, això vol dir que estem assimilant bé les càrregues de treball.

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

CA= Caminant

CS= Corrent suau

D = descans

C= Corrent

COMP= Competició

CF= Condicionament físic

TEC= Tècnica



1a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: descans.
- Dimarts: 10' CA - 8' CS - 10'CA - 8' CS - 4'CA.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: D
- Divendres: 10' CA - 8' CS - 10'CA - 8' CS - 4'CA.
- Dissabte: Test de 5km en entrenament per veure estat de forma
- Diumenge: D. .

3a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 5'CA - 10'CS- 5'CA - 10'CS- 4'CA.
- Dimecres: D. ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: D
- Divendres: 8'CA - 10'CS- 8'CA - 10'CS- 4'CA
- Dissabte: D
- Diumenge: 8'CA - 10'CS- 8'CA - 10'CS- 4'CA

5a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 5'CA - 12'CS - 5'CA - 12'CS- 4'CA.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: D
- Divendres: 30'min suaus + estiraments + 5x100.
- Dissabte: D
- Diumenge: (CURSA DE LA MERCE)

7a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 15'CS- 5'CA - 15'CS.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: D
- Divendres: 15'CS- 5'CA - 15'CS.
- Dissabte: D
- Diumenge: 15'CS- 5'CA - 15'CS.

9a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 20'CS- 2'CA - 20'CS.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: D
- Divendres: 30'CS.
- Dissabte: D
- Diumenge: 30'CS.

11a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 40'CS.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 30'CS.
- Divendres: D.
- Dissabte: 15'CS + estiraments + rectes
- Diumenge: Competició Cursa Bombers 10km
- Distància a triar entre 5 i 8 km.

2a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 5'CA - 10'CS - 5'CA - 10'CS- 4'CA.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: D
- Divendres: 5'CA - 10'CS- 5'CA - 10'CS - 4'CA.
- Dissabte: D
- Diumenge: 10'CA - 8'CS- 10'CA - 8'CS- 4'CA.

4a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 5'CA - 10'CS- 5'CA - 10'CS- 4'CA..
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: D
- Divendres: 5'CA - 10'CS- 5'CA - 10' CS - 4'CA.
- Dissabte: D
- Diumenge: 5'CA - 10'CS- 10'CA - 10'CS- 4'CA.
-

6a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 5'CA - 12'CS- 5'CA - 12'CS- 4'CA.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: D
- Divendres: 5'CA - 12'CS- 5'CA - 12'CS- 4'CA.
- Dissabte: D
- Diumenge: 5'CA - 12'CS- 10'CA - 12'CS- 4'CA.

8a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 20'CS- 5'CA - 20'CS.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: D
- Divendres: 20'CS- 5'CA - 20'CS.
- Dissabte: D
- Diumenge: 20'CS- 5'CA - 20'CS.

10a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 30'CS.
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 35'CS.
- Divendres: D.
- Dissabte: 30'CS
- Diumenge: 35'CS.

12a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 4 km + 30' CF i TEC de cursa. (2 km a 7'20 - 2 km a 7'00)
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 6 km. (4 km a 7'10 - 2 km a 6'50)
- Divendres: D.
- Dissabte: 6 km. (2 km a 7'10 - 3 km a 7'00 - 1 k 6'50)
- Diumenge: 6 km. (3 km a 7'10 - 3 km a 7'00)

13a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 5 km + 30' CF i TEC de cursa. (2 km a 7'20 - 3 km a 7'00)
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 6 km. (4 km a 7'10 - 2 km a 6'50)
- Divendres: 6 km. Suaus + estiraments
- Dissabte: D,
- Diumenge: La sansi Sant Feliu 5km

15a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 5 km + 30' CF i TEC de cursa. (2 km a 7'10 - 3 km a 6'50)
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 8 km. (4 km a 7'00 - 4 km a 6'50)
- Divendres: D.
- Dissabte: rodatge suau 5km + estiraments
- Diumenge: Jean Bouin de 5 o 10km

17a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 4 km + 30' CF i TEC de cursa. (2 km a 7'10 - 2 km a 6'40)
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 8 km. (4 km a 7'00 - 4 km a 6'40)
- Divendres: D.
- Dissabte: 6 km. (2 km a 7'00 - 3 km a 6'50 - 1 km a 6'45)
- Diumenge: 10 km. (5 km a 7'10 - 5 km a 7'00)

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: Sant Silvestre del Masnou Test 5km per fer 14'10
- Divendres: estiraments
- Dissabte: escalfament + 10x200 a 45
- Diumenge: 30min suau` + rectes

14a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 5 km + 30' CF TEC de cursa. (2 km a 7'20 - 3 km a 7'00)
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 8 km. (4 km a 7'10 - 4 km a 6'50)
- Divendres: rodatge suau + estiraments
- Dissabte: D.
- Diumenge: (2 km a 7'00 - 3 km a 6'50 - 1 km a 6'45)

16a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 4 km + 30' CF i TEC de cursa. (2 km a 7'10 - 2 km a 6'50)
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: 6 km. (4 km a 7'00 - 2 km a 6'50)
- Divendres: D.
- Dissabte: 3 km. (2 km a 7'20)
- Diumenge: COMP
- Distància entre 5 i 8 km.
- Ritme competició 6'50 el km.
- Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km

18a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: D.
- Dimarts: 4 km + 30' CF i TEC de cursa. (2 km a 7'10 - 2 km a 6'40)
- Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
- Dijous: D
- Divendres: 3 km. (2 km a 7'20)
- Dissabte: 15' CS
- Diumenge: COMPETICIÓ LA SANSI VILADECANS 5km test
- Distància entre 5 i 8 km.
- Ritme competició 6'30 el km.
- Si no pot competir realitzar un test sobre 5 km

20a SETMANA D'ENTRENAMENT

- Dilluns: DESCANS
- Dimecres B100 Cursa dels Nassos

B100 CURSA DELS MASSOS

