

1. PROGRAMACIÓ

1.1 Número de sessions/ nivells



A la plana web de la 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 de com arribar dintre dels temps límit.**

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

A cada entrenament assistiran les llebres de la cursa, a on faran seguiment a la gent que vol assolir la seva marca. Cada llebre portarà a la gent del seu ritme de cursa.

Programació

Dels entrenaments per participants per tots els nivells, amb entrenadors, i en tots atletes Olímpics o d'alt nivell.

Entrenaments per guanyar força (multisalts, exercicis per escales, series a la platja, series a la pista...), series de velocitat, series a ritme de competició, fins i tot test de 5000mts per millorar la marca.

Consensuar als participants amb consells de bones practiques de salut.

[Programació sub 28'27"](#)

[Programació sub 35'](#)

[Programació sub 40'](#)

[Programació sub 50'](#)

[Programació per entrar en límit de temps](#)

ENTRENAMENTS PROGRAMATS

DATA	HORA	LLOC
19-nov	19:30h	CEM La Mar Bella amb @clubfunrunners
26-nov	19:30h	CEM La Mar Bella amb @clubfunrunners
05-dic	19.30h	Pistes Municipals d'atletisme de Lloret
10-dic	19:30h	CEM La Mar Bella amb @clubfunrunners
12-dic	19.30h	Pistes Municipals d'atletisme de Lloret
17-dic	19:30h	CEM La Mar Bella amb @clubfunrunners
19-dic	19:30h	Hotel Berga Park de Berga



Programació Sub 28'27'

1a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 5 km + 3 sèries de 3.000 m. a 8'30 rec. 1'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

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)

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)

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

Distància entre 5 km

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. 1'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 5 KM

REALITZAR LA CURSA A RITME de les llebres

IDEAL SEGONS 5 KM IGUAL O MES

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. 1'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: 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 4'30 - 7 km a 4'00 - 2 km a 3'50)

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

5a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.

Dimarts: 5 km + 4 sèries de 2.000 m. a 6'40, rec. 1'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 5'KM

REALITZAR LA CURSA A RITME

UNIFORME

IDEAL SEGONS 5 KM IGUAL O MES

RÀPIDS QUE ELS PRIMERS



Programació Sub 40'

El següent pla d'entrenament te com a objectiu arribar al 31 de desembre, preparats per 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 que tindrà com a objectiu córrer distàncies de 5 km a ritme inferior de 3'50 el km.

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, sinó que seguirem realitzant els altres entrenaments com estaven planificats.

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

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 tornada 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 uns 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, 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, 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 de menys de 19'45. després de realitzar els entrenaments més exigents realitzarem com a mínim 10 minuts d'estiraments + exercicis de càdera + aigua freda a les cames si es possible. Important un massatge un cop cada 2-3 setmanes i 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)

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 carrera deu ser entre 4'1 3'50 el km. Si no es pot assistir a cap competició realitzar un test sobre 5 km

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.)

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)

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.

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)

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.)

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.

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 + 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 cursa deu ser 3'50 el km. Si no es pot assistir a cap competició realitzar un test sobre 5 km.

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



Programació Sub 40'

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)

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.

13a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: 4 Km. + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera (4 km a 4'50)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: 6 km + 6 sèries de 1.000 m. a 4'10 rec. 2'entre sèries trotant suau (6 km a 5'00 - no passar de 170 pulsacions en les sèries en la recuperació baixar a menys de 120 pulsacions)

Divendres: descans.

Dissabte: 6 km a ritme 4'50 + 8 canvis de 2', amb una rec. de 2'. Els 2'a ritme de 4'00 i la rec. a 5'00 el km. no passar de 170 pulsacions en els canvis i no baixar de 145 a la rec.

Diumenge: 14 km per muntanya a 5'00 + 8 progressius de 100 m. al 70% rec. la volta caminant.

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 rec. 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.

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.

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 (4 km a 5'00 - 2 km a 4'45)

Dimarts: descans.

Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT

Dijous: Sant Silvestre del Masnou Test 5km per fer 19'10

Divendres: estiraments

Dissabte: escalfament + 10x200 a 40

Diumenge: 30min suau + rectes

20a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: **Descans**

Dimarts: Dissabte: **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.

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 (6-8 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 14'50" - 15' 10".

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 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.

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)

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.

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)

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.

6a SETMANA D'ENTRENAMENT

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

Dimarts: descans.

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

Dijous: 6 km + 2 sèries de 2.000 m. a 10'00 rec. 4'entre sèries trotant suau (6 km a 5'30 - no passar de 170 pulsacions en 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)

6a SETMANA D'ENTRENAMENT

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

Dimarts: descans.

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

Dijous: 6 km + 2 sèries de 2.000 m. a 10'00 rec. 4'entre sèries trotant suau (6 km a 5'30 - no passar de 170 pulsacions en 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)

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 condicionament físic (5 km a 5'30 - 5 km a 5'20)

Dijous: 6 km + 2 sèries de 2.000 m. a 9'40 rec. 4'entre sèries trotant suau (6 km a 5'40 - no passar de 170 pulsacions en les sèries en la recuperació baixar a menys de 120 pulsacions)

Divendres: descans.

Dissabte: 10 km (4 km a 5'40 - 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 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.)

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.)

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 (100m.)

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.)

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.)



Programació Sub 50'

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.

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.

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.

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)

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)

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



Programació per entrar en temps límit

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

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

Programació per entrar en temps límit



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. .

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.

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

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.

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)

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.

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.

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.

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.

10a SETMANA D'ENTRENAMENT

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

11è 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.

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

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)

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

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.

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)

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

19a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: descans.
Dimarts: 4 km + 30' de condicionament físic i tècnica de carrera. (2 km a 7'10 - 2 km a 6'50)
Dimecres: ENTRENAMENT PROGRAMAT
Dijous: Sant Silvestre del Masnou Test 5km
Divendres: estiraments
Dissabte: escalfament + 10x200 a 30
Diumenge: 30min suau + rectes

20a SETMANA D'ENTRENAMENT

Dilluns: DESCANS
Dimarts: Cursa dels Nassos