

## **“Corrent fem Barça”**

### **4 SETMANES D'ENTRENAMENTS BASE, PER PREPARAR LA CURSA DE LA JEAN BOUIN DEL 18-NOVEMBRE-2012**

ENTRENAMENT DE DIFERENTS NIVELLS: A) MENYS DE 40'; B) ENTRE 40' I 50', I, C) ENTRE 50' I 60', EN CICLES DE 4 SETMANES, PER CORREDORS I CORREDORES DE “CORRENT FEM BARÇA”.

El ritme 1 és al 60%

El ritme 2 és al 70%

El ritme 3 és al 80%

#### **A) ENTRENAMENT PER CÓRRER A MENYS DE 40' ELS 10 Kms:**

##### **1<sup>a</sup> SETMANA**

Dilluns 10 Km a ritme 1  
Dimarts 20 'd'escalfament més 2x10x40" ritme 2 recuperació 40" i 3' entre grup  
Dimecres 50 'a ritme 1  
Dijous Descans  
Divendres 20' d'escalfament més 6x3' a ritme 2 recuperació 3'  
Dissabte 12 Km. a ritme 1  
Diumenge 15 'escalfament més 8 Km a ritme 2

##### **2<sup>a</sup> SETMANA**

Dilluns 10 Km a ritme 1  
Dimarts 20 'd'escalfament més 3x5x1'30" Ritme 2 recuperació 1' i 3' entre grup  
Dimecres 12 Km a ritme 1  
Dijous Descans  
Divendres 20' d'escalfament més 3x8' a ritme 2 recuperació 3'  
Dissabte 12 Km. a ritme 1  
Diumenge 15' d'escalfament més 8 Km a ritme 2

##### **3<sup>a</sup> SETMANA**

Dilluns 10 Km a ritme 1  
Dimarts 20 'd'escalfament més 2x10" Ritme 2 recuperació 4' entre grup  
Dimecres 1 hora a ritme 1  
Dijous Descans  
Divendres 20' d'escalfament més 3x10x20 "a ritme 2 recuperació 40" i 3' entre grup  
Dissabte 12 Km. a ritme 1  
Diumenge 10 Km. a ritme 1 més 3 km a ritme 2 més 2 Qm a ritme 1

##### **4<sup>a</sup> SETMANA**

Dilluns 10 Km a ritme 1  
Dimarts 20' d'escalfament més 2x10x40" ritme 2 recuperació 40" i 3' entre grup  
Dimecres 50' a ritme 1  
Dijous Descans  
Divendres 20' d'escalfament més 6x3' a ritme 2 recuperació 3'  
Dissabte 12 Km. a ritme 1  
Diumenge 15' d'escalfament més 8 km a ritme 2.

#### **B) ENTRENAMENT PER CÓRRER ENTRE 40' I 50' ELS 10 kms.:**

##### **1<sup>a</sup> SETMANA**

Dilluns 20' de carrera contínua més 25' de carrera més ràpida  
Dimarts 20' de carrera contínua més 6 canvis fent 1' fort i 1' fluix

Dimecres	Descans
Dijous	20' de carrera contínua més 4 canvis de 3' ràpids i 3' lents
Divendres	20' de carrera lenta més 15' de carrera més ràpid
Dissabte	Descans
Diumenge	70' de carrera contínua

### **2ª SETMANA**

Dilluns	50' de carrera contínua lenta
Dimarts	25' de carrera contínua més 10' ràpid i 10' lent
Dimecres	descans
Dijous	25' de carrera contínua lenta més 25' més ràpid
Divendres	55' de carrera lenta
Dissabte	Descans
Diumenge	60' de carrera contínua a ritme mitjà

### **3ª SETMANA**

Dilluns	25' de carrera lenta
Dimarts	25' de carrera contínua més 3 canvis de 5' ràpid més 3' caminant
Dimecres	Descans
Dijous	25' de carrera lenta més 6 canvis de 2' ràpid 2' caminant així 6 vegades
Divendres	50' de carrera lenta
Dissabte	descans
Diumenge	70' de carrera contínua a ritme mitjà

### **4ª SETMANA**

Dilluns	35' de carrera contínua lenta
Dimarts	25' de carrera lenta més 2 canvis de 10' ràpid i 5' lent
Dimecres	Descans
Dijous	25' de carrera lenta més 30' a ritme ràpid més 5' de ritme lent
Divendres	60' de carrera lenta
Dissabte	descans
Diumenge	75' de carrera lenta

## **C) ENTRENAMENT MODEL ESTÀNDARD PER CORREDORS ENTRE 50' A 60' ELS 10 KMS.:**

### **1ª SETMANA**

Dilluns	50' de carrera contínua
Dimarts	25' de carrera contínua +10' a ritme ràpid + 5' de recuperació +10' a ritme ràpid
Dimecres	Descans
Dijous	25' de carrera lenta + 25' de carrera ràpida
Divendres	50' de carrera lenta
Dissabte	Descans
Diumenge	70' de carrera contínua a ritme mitjà ni molt fort ni molt flux sobre 140 pulsacions x min

### **2ª SETMANA**

Dilluns	25' de carrera lenta
Dimarts	25' de carrera lenta + 4 canvis de 5' ràpid +3' caminant així 4 repeticions
Dimecres	Descans
Dijous	25' de carrera lenta + 6 canvis de 2' ràpid + 2' caminant així 6 vegades
Divendres	50' de carrera contínua lenta
Dissabte	Descans
Diumenge	75' de carrera contínua 30' a ritme lent i 45' a ritme mitjà

### **3ª SETMANA**

Dilluns	descans
---------	---------

Dimarts 25' de carrera lenta +10' ràpids + 10' lents +10' ràpids  
Dimecres 40' de carrera lenta  
Dijous 25' de carrera lenta + 30' de carrera ràpid +5' a ritme lent  
Divendres 55' de carrera contínua lenta  
Dissabte Descans  
Diumenge 70' de carrera contínua

#### **4<sup>a</sup> SETMANA**

Dilluns descans  
Dimarts 20' de carrera contínua i 4 canvis de 4' fent 4' forts i 4' fluixos  
Dimecres 30' de carrera lenta  
Dijous 20' de carrera contínua i 10 rectes de 30" recuperant 30"  
Divendres 40' de carrera lenta  
Dissabte descans  
Diumenge 45' de carrera contínua lenta

En quan els estiraments, cadascú ha de fer els que tingui per costum. És aconsellable fer 5' abans de començar a córrer i 5' en finalitzar.

***“Corrent fem Barça”***