

PROGRAMA: Pla Entrenament Principiant
ESPORTISTA: Club Atletisme Roses
OBJECTIU: Fer els 5km Cursa de la Dona corrent sense parar
Data Inici: 13/08/2018
Finalització: 23/09/2018



PLA DE TREBALL RESISTÈNCIA AERÒBICA

S	DIA 1 (DLL)	DIA 2 (DX)	DIA 3 (DV)	DIA 4 (DG) Opcional
1	Setmana del 13 al 19 d'agost			
	Córrer 12'	3x (5' corrents + 2' caminant)	Córrer 3 km	Caminada 30' - 60'
2	Setmana del 20 al 26 d'agost			
	Córrer 15'	4x (5' corrents + 2' caminant)	Córrer 3,5 km	Caminada 35' - 60'
3	Setmana del 17 d'agost al 2 de setembre			
	Córrer 18'	3x (8' corrents + 1'30" caminant)	Córrer 4 km	Caminada 40' - 60'
4	Setmana del 3 al 9 de setembre			
	Córrer 20'	3x (10' corrents + 1'30" caminant)	Córrer 4,5 km	Caminada 45' - 60'
5	Setmana del 10 al 16 de setembre			
	Córrer 22'	20' corrents + 2' caminant + 10' corrent	Córrer 5 km	Caminada 50' - 60'
6	Setmana del 17 al 23 de setembre			
	Córrer 25'	20' corrents + 2' caminant + 15' corrent	Córrer 3 km	Cursa de la Dona

OBSERVACIONS

Al principi és més important el temps que correm que no pas la distància que realitzem.

La intensitat o ritme al córrer serà suau, és a dir, a un ritme que et permeti parlar amb un company/a. Si et costa molt seguir el temps marcat intenta seguir caminant o fes menys temps del proposat.

No tinguis pressa, a poc a poc aniràs millorant la teva capacitat de resistència que et permetrà aguantar més estona corrents sense parar.

Respecta els dies de descans i no facis 2 dies seguits d'entrenament, ajudarà a la teva musculatura a recuperar-se de l'esforç realitzat i estaràs millor preparat/da per futurs esforços.

Si pots, combina el treball aeròbic (córrer a intensitat mitja - baixa), amb un treball de tonificació (força) i un treball de mobilitat articular o flexibilitat.

És molt important seguir una alimentació saludable i equilibrada.

La hidratació és molt important, especialment els dies de calor. Porta sempre una ampolla d'aigua a sobre.

Aquest pla de treball és una guia d'entrenament i té un caràcter general, per tant no està individualitzat.

Cada persona l'haureu d'adaptar segons les vostres necessitats i la vostra capacitat física actual.

PROGRAMA: Pla d'Entrenament Principiant
ESPORTISTES: Club Atletisme Roses
OBJECTIU: Fer els 5km Cursa de la Dona corrent sense parar
Data Inici: 13/08/2018
Finalització: 23/09/2018



PLA DE TREBALL FLEXIBILITAT



Bessons



Abductors



Isquiotibials



Gluti mig



Quadríceps



Psoas iliac



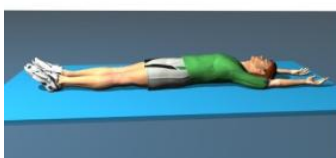
Piramidal



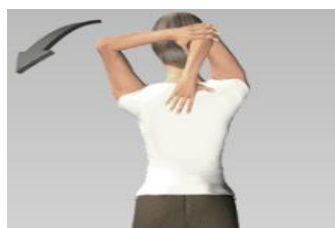
Tibial anterior



Peroneo lateral



Esquena



Tríceps



Espatlla



Pit



Dorsal



Lumbars



Extensors cap

OBSERVACIONS

Aquests exercicis realitzats al final dels entrenaments tenen un caràcter recuperador, per tant hem de **tenir en compte** que després d'entrenar no és convenient realitzar estiraments intensos que provoquin tensions elevades als músculs fatigats, ja que poden provocar danys que endarrerixen la recuperació. Lo ideal és un estirament suau i mantingut.
 Pautes: 2 repeticions de 15" - 20" per grup muscular.

Per millorar la teva flexibilitat pots realitzar aquests mateixos exercicis en sessions específiques (dies que no corres) fent 3 rep., augmentant el temps que mantens la posició (25"-30") i ampliant la intensitat, però mai amb dolor a la zona.