

PROGRAMA: Pla Entrenament Principiant
ESPORTISTA: Club Atletisme Roses
OBJECTIU: Fer els 5km Cursa de la Dona corrent sense parar
Data Inici: 8/6/18
Finalització: 9/23/18



PLA DE TREBALL RESISTÈNCIA AERÒBICA

S	DIA 1 (DLL)	DIA 2 (DX)	DIA 3 (DV)	DIA 4 (DG) Opcional
1	Córrer 12'	4x (4' corrents + 1' caminant)	Córrer 3 km	Caminada 30' - 60'
2	Córrer 15'	4x (6' corrents + 1' caminant)	Córrer 3,5 km	Caminada 35' - 60'
3	Córrer 18'	4x (7' corrents + 1'30" caminant)	Córrer 4 km	Caminada 40' - 60'
4	Córrer 22'	3x (10' corrents + 1'30" caminant)	Córrer 5 km	Caminada 45' - 60'
5	Córrer 25'	3x (12' corrents + 1' caminant)	Córrer 5,5 km	Caminada 50' - 60'
6	Córrer 28'	20' corrents + 1'caminant + 12' corrent	Córrer 6 km	Caminada 55' - 60'
7	Córrer 30'	20' corrents + 1'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.

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

La intensitat o ritme al córrer serà aquell que et permeti parlar amb un company/a. Si no ho pots fer vol dir que vas massa ràpid.


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

Si podeu, combineu 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 simple guia i té un caràcter general, que s'ha d'adaptar a cada persona de forma individual.

PROGRAMA:	Pla d'Entrenament Principiant	
ESPORTISTES:	Club Atletisme Roses	
OBJECTIU:	Fer els 5km Cursa de la Dona corrent sense parar	
Data Inici:	8/6/18	
Finalització:	9/23/18	

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