

# PLA D'ENTRENAMENT

## CURSA DIR-GU'25

### SUB40

**DiR**

activitat  
física  
i salut

#### TENIR EN COMPTE

Escalfament i tornada a la calma: Assegureu-vos d'escalfar i refredar adequadament abans i després de cada sessió d'entrenament.

Hidratació i Nutrició: Mantingues una bona hidratació i una dieta balancejada per donar suport al teu entrenament.

Escolta el cos: Si sents dolor o molèsties, ajusta el teu entrenament i considera descansar o visitar un professional de la salut.

Somni i Recuperació: Assegureu-vos de dormir prou per permetre que el vostre cos es recuperi adequadament.

#### GESTIÓ DE L'ENTRENAMENT:

Assegureu-vos de fer cada entrenament en la intensitat adequada. T'oferim una taula perquè puguis entendre cada intensitat.

Si utilitzeu un monitor de FC o smartwach, podeu seguir les columnes de zones i %.

Si no utilitzeu cap mètode de control, utilitza la percepció desforç, i com de sents a casa moment.

#### GESTIÓ DE LA PLANIFICACIÓ:

Mesocicle 1-2: Acumulació (8 setmanes)

Mesocicle 3: Transformació (2 setmanes)

Mesocicle 4: Realització (2 setmanes)

#### ZONA DIR

VALORACIÓN DEL ESFUERZO PERCIBIDO DE BORG			
ZONA 3	10	<b>MÁXIMO ESFUERZO</b> Casi imposible de seguir la actividad. Completamente sin aliento. Incapaz de hablar.	<b>ZONA 6</b> Neuromuscular/Fuerza 94-100% Frecuencia Cardíaca Máxima
	9	<b>ACTIVIDAD MUY INTENSA</b> Muy difícil de seguir con la actividad. Apenas puede respirar y decir una sola palabra.	<b>ZONA 5</b> VO2 MAX / Velocidad 89-94% Frecuencia Cardíaca Máxima
ZONA 2	7-8	<b>ACTIVIDAD VIGOROSA</b> A punto de volverse incómodo. Sin aliento, puede decir una oración.	<b>ZONA 4</b> Umbral Anaeróbico 82-89% Frecuencia Cardíaca Máxima
	4-6	<b>ACTIVIDAD MODERA</b> Puede hacer ejercicio durante largos periodos de tiempo. Puede mantener una conversación corta.	<b>ZONA 3</b> Umbral aeróbico 75-82% Frecuencia Cardíaca Máxima
ZONA 1	2-3	<b>ACTIVIDAD LIGERA</b> Siente como si pudieras mantener una actividad durante horas. Puede respirar fácilmente y llevar una conversación.	<b>ZONA 2</b> Resistencia aeróbica 65-75% Frecuencia Cardíaca Máxima
	1	<b>ACTIVIDAD MUY LIGERA</b> Cualquier actividad que no sea dormir, ver televisión o estar sentado.	<b>ZONA 1</b> Recuperación 60-65% Frecuencia Cardíaca Máxima

# PLA D'ENTRENAMENT

## CURSA DIR-GU'25

### SUB40

#### MESOSCICLE 1: ACUMULACIÓ

##### SETMANA 1 AJUST

Dia 1: 5 km cursa suau. Z1  
Dia 2: 3 km de cursa suau + 2 km a Z1 + 1 km cursa suau  
Dia 3: 40 minuts de cursa suau Z1  
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z3 + 1' Z1) x 6 + 2 km Z1

##### SETMANA 2 CARREGA

Dia 1: 6 km de cursa suau a Z1  
Dia 2: 3 km Z1 + 5 series de 400 metres a Z3 + 1 km Z1  
Dia 3: 45 minuts de cursa suau Z1  
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z3 + 1' Z1) x 8 + 2 km Z1

##### SETMANA 3 CARREGA

Dia 1: 7 km de cursa suau a Z1  
Dia 2: 3 km Z1 + 2x (3 series 500m Z3 con 1:30 desc entre series) + 1 km Z1  
Dia 3: 45 minuts cursa suau Z1  
Dia 4: 2 km Z1 + (1'30" Z3 + 1' Z1) x 6 + 2 km Z1

##### SETMANA 4 RECUPERACIÓ

Dia 1: 5 km de cursa suau a Z1  
Dia 2: 6 km de cursa suau a Z1 + 6 progresions 100m (rec 30")  
Dia 3: 2 km Z1 + (2' Z3 + 1' Z1) x 6 + 2 km Z1

#### LLLEGENDA TÈCNICA

##### RITMES

Z1: Cursa suau. Mantenir una conversa és fàcil.

Z2: Carrera Intensa. A prop del teu ritme de competició 10k.

Z3: Màxima intensitat.

**DiR**

activitat  
física  
i salut

# PLA D'ENTRENAMENT

## CURSA DIR-GU'25

### SUB40

#### MESOSCICLE 2: ACUMULACIÓ

##### SETMANA 5 CARREGA

Dia 1: 6 km cursa suau. Z1  
Dia 2: 3 km Z1 + 4 series de 600 metres a Z3 (desc 2') + 1 km Z1  
Dia 3: 10 minuts Z1 + 25 minuts Z2  
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z1 + 1' Z2 + 1' Z3) x 8 + 2 km Z1

##### SETMANA 6 CARREGA

Dia 1: 7 km de cursa suau a Z1  
Dia 2: 3 km Z1 + 5 series de 600 metres a Z3 (desc 2') + 1 km Z1  
Dia 3: 10 minuts Z1 + 30 minuts Z2  
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z1 + 1' Z2 + 2' Z3) x 6 + 2 km Z1

##### SETMANA 7 XOC

Dia 1: 8 km de cursa suau a Z1  
Dia 2: 3 km Z1 + 2x (5 series 500m Z3 con 1:30 desc entre series) + 1 km Z1  
Dia 3: 10 minuts Z1 + 35 minuts Z2  
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z1 + 1' Z2 + 3' Z3) x 5 + 2 km Z1

##### SETMANA 8 RECUPERACIÓ

Dia 1: 6 km de cursa suau a Z1  
Dia 2: 6 km de cursa suau a Z1 + 8 progresions 100m (rec 30'')  
Dia 3: 2 km Z1 + (2' Z3 + 1' Z1) x 6 + 2 km Z1

#### LLEGENDA TÈCNICA

##### RITMES

Z1: Cursa suau. Mantenir una conversa és fàcil.

Z2: Carrera Intensa. A prop del teu ritme de competició 10k.

Z3: Màxima intensitat.

# PLA D'ENTRENAMENT

## CURSA DIR-GU'25

### SUB40

#### MESOSCICLE 3: TRANSFORMACIÓ

##### SETMANA 9 CARREGA

Dia 1: 10 km cursa suau. Z1  
Dia 2: 3 km Z1 + 4 series de 1000 metres a Z3 (desc 2') + 1 km Z1  
Dia 3: 10 minuts Z1 + 25 minuts Z2  
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z1 + 4' Z3) x 6 + 2 km Z1

##### SETMANA 10 IMPACTE

Dia 1: 9 km de cursa suau a Z1  
Dia 2: 3 km Z1 + 5 series de 1000 metres a Z3 (desc 2') + 1 km Z1  
Dia 3: 50 minuts de cursa suau Z1  
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z1 + 5' Z3) x 4 + 2 km Z1

#### MESOSCICLO 4: REALIZACIÓ

##### SETMANA 11 ACTIVACIÓ

Dia 1: 6 km de cursa suau a Z1  
Dia 2: 3 km Z1 + 2x (5 series 500m Z3 con 1:30 desc entre series) + 1 km Z1  
Dia 3: 10 minuts Z1 + 20 minuts Z2  
Dia 4: 2 km Z1 + (1' Z1 + 1' Z2 + 2' Z3) x 6 + 2 km Z1

##### SETMANA 12 COMPETICIÓ

Dia 1: 6 km de cursa suau a Z1  
Dia 2: 3 km Z1 + 4 series de 400 metres a Z3 (desc 1') + 1 km Z1  
Dia 3: **CURSA DUR-GU 2025**

#### LLEGENDA TÈCNICA

##### RITMES

Z1: Cursa suau. Mantenir una conversa és fàcil.

Z2: Carrera Intensa. A prop del teu ritme de competició 10k.

Z3: Màxima intensitat.

