

PLA D'ENTRENAMENT

CURSA DIR-GU'25

SUB50

DiR

activitat
física
i salut

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

PLA D'ENTRENAMENT

CURSA DIR-GU'25

SUB50

MESOSCICLE 1: ACUMULACIÓ

| | |
|--------------------------|---|
| SETMANA 1 AJUSTAMENT | Dia 1: 20 minuts de cursa suau. Z1 Dia 2: 2 km Z1 + (1' Z3 + 1' Z1 + 1' caminant) x 8 + 2 km Z1 Dia 3: 40 minuts de cursa suau Z1 |
| SETMANA 2 CARREGA | Dia 1: 30 minuts de cursa suau a Z1 Dia 2: 2 km Z1 + (1' Z3 + 1' Z1) x 8 + 2 km Z1 Dia 3: 45 minuts de cursa suau Z1 |
| SETMANA 3 CARREGA | Dia 1: 7 km de cursa suau a Z1 Dia 2: 2 km Z1 + (2' Z3 + 1' Z1) x 6 + 2 km Z1 Dia 3: 45 minuts cursa suau 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'') |

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.

PLA D'ENTRENAMENT

CURSA DIR-GU'25

SUB50

MESOSCICLE 2: ACUMULACIÓ

SETMANA 5 CARREGA

Dia 1: 6 km cursa suau. Z1
Dia 2: 2 km Z1 + (1' Z1 + 1' Z2 + 1' Z3) x 8 + 2 km Z1 (OPCIONAL)
Dia 3: 10 minuts Z1 + 15 minuts Z2 + 10 minuts Z1

SETMANA 6 CARREGA

Dia 1: 7 km de cursa suau a Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 5 series de 400 metres a Z3 (desc 2') + 1 km Z1
Dia 3: 10 minuts Z1 + 20 minuts Z2 + 10 minuts Z1

SETMANA 7 XOC

Dia 1: 8 km de cursa suau a Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 2x (5 series 600m Z3 con 1:30 desc entre series / rec 3' entre blocs) + 1 km Z1
Dia 3: 10 minuts Z1 + 30 minuts Z2 + 10 minuts 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.

DiR

activitat
física
i salut

PLA D'ENTRENAMENT

CURSA DIR-GU'25

SUB50

MESOSCICLE 3: TRANSFORMACIÓ

SETMANA 9 CARREGA

Dia 1: 10 km cursa suau. Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 5 series de 800 metres a Z3 (desc 2') + 1 km Z1
Dia 3: 10 minuts Z1 + 25 minuts Z2

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

MESOSCICLO 4: REALIZACIÓ

SETMANA 11 ACTIVACIÓ

Dia 1: 6 km de cursa suau a Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 2x (3 series 400m Z3 con 1:30 desc entre series / rec 3' entre blocs) + 1 km Z1
Dia 3: 10 minuts Z1 + 20 minuts Z2 + 10 minuts 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.

DiR

activitat
física
i salut