

PLA D'ENTRENAMENT

CURSA DIR-GU'25

SUB60

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 et sents a cada 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 pudiera 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

DiR

activitat
física
i salut

PLA D'ENTRENAMENT

CURSA DIR-GU'25

SUB60

MESOSCICLE 1: ACUMULACIÓ

SETMANA 1 AJUST

Dia 1: 3' Caminant + 1' Trot suau. Z1 x 4
Dia 2: 3' Caminant + 1' Trot suau. Z1 x 6
Dia 3: 2' Caminant + 1' Trot suau. Z1 x 4

SETMANA 2 CARREGA

Dia 1: 2' Caminant + 1' Trot suau. Z1 x 4
Dia 2: 2' Caminant + 1' Trot suau. Z1 x 6
Dia 3: 1' Caminant + 1' Trot suau. Z1 x 4

SETMANA 3 CARREGA

Dia 1: 1' Caminant + 1' Trot suau. Z1 x 6
Dia 2: 1' Caminant + 2' Trot suau. Z1 x 4
Dia 3: 1' Caminant + 2' Trot suau. Z1 x 6

SETMANA 4 RECUPERACIÓ

Dia 1: 2' caminant + 5' de trot suau a Z1 x 4
Dia 2: 2' caminant + 5' de trot suau a Z1 x 5

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

SUB60

MESOSCICLE 2: ACUMULACIÓ

SETMANA 5 CARREGA

Dia 1: 10' de trot suau a Z1 + 4' caminant x 2
Dia 2: 12' de trot suau a Z1 + 4' caminant x 2
Dia 3: 15' de trot suau a Z1 + 4' caminant x 2

SETMANA 6 CARREGA

Dia 1: 5 km de trot suau a Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 4x (1' caminant + 1' Z1 + 1' Z2) + 1 km Z1
Dia 3: 35 minuts trot suau Z1

SETMANA 7 XOC

Dia 1: 5 km de trot suau a Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 4 sèries de 200 metres a Z3 (desc 2') + 1 km Z1
Dia 3: 45 minuts de trot suau Z1

SETMANA 8 CARREGA

Dia 1: 2' caminant + 5' de trot suau a Z1 x 3
Dia 2: 2' caminant + 5' de trot suau a Z1 x 4
Dia 3: 2' caminant + 5' de trot suau a Z1 x 5

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

SUB60

MESOSCICLE 3: TRANSFORMACIÓ

SETMANA 9 CARREGA

Dia 1: 7 km Trot suau. Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 3 sèries de 500 metres a Z3 (desc 2') + 1 km Z1
Dia 3: 45 minuts de trot suau Z1

SETMANA 10 IMPACTE

Dia 1: 8 km de trot suau a Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 4 sèries de 500 metres a Z3 (desc 2') + 1 km Z1
Dia 3: 45 minuts de trot suau Z1

MESOSCICLE 4: REALIZACIÓ

SETMANA 11 ACTIVACIÓ

DDia 1: 6 km de trot suau a Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 2x (4 sèries 200m Z3 amb 1:30 desc entre sèries) + 1 km Z1
Dia 3: 45 minuts trot suau Z1

SETMANA 12 COMPETICIÓ

Dia 1: 4 km de trot suau a Z1
Dia 2: 3 km Z1 + 4 sèries de 100 metres a Z3 (desc 1') + 1 km Z1
Dia 3: CURSA DIR-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.