

De 5K a 10K en 12 setmanes

La persona només ha de recordar:

- **Dimarts:** entrenament curt.
- **Dijous:** carrera suau.
- **Diumenge:** carrera una mica més llarga.
- La major part del temps s'ha de córrer a un ritme que permeti parlar.

De 5K a 10K en 12 setmanes

Setmana	Dimarts	Dijous	Diumenge
1	4 km seus	4 km seus	5 km
2	4 km amb canvis de ritme	4 km seus	5,5 km
3	4,5 km seus	4 km seus	6 km
4 · Descàrrega	3,5 km seus	3 km seus	5 km
5	4,5 km amb canvis	4,5 km seus	6,5 km
6	5 km seus	4,5 km seus	7 km
7	5 km amb canvis	5 km seus	7,5 km
8 · Descàrrega	4 km seus	4 km seus	6 km
9	5 km seus	5 km a ritme controlat	8,5 km
10	5 km amb canvis	5 km seus	9 km
11 · Descàrrega	4 km seus	4 km seus	6,5 km
12 · Cursa	3,5 km molt seus	2,5 km molt seus	Cursa de 10 km

Què significa cada entrenament?

Carrera suau

Córrer a un ritme còmode, sense mirar el temps. S'ha de poder parlar amb frases completes.

Canvis de ritme

Dins de la distància indicada:

1. Córrer 10 minuts suaument.
2. Alternar **2 minuts una mica més ràpid i 2 minuts seus**.
3. Repetir-ho 3 o 4 vegades.
4. Acabar suaument.

No són esprints.

Tirada de diumenge

Córrer tota la distància molt tranquil·lament. L'objectiu és acumular minuts, no anar ràpid.

Si és necessari, es pot caminar un minut cada 15-20 minuts.

Abans i després de córrer

Abans:

- 5 minuts caminant.
- Moure turmells i malucs.
- Fer 10 esquats i 10 elevacions de talons.

Després:

- Caminar 5 minuts.
- Hidratar-se.
- Comprovar com responen les cames.

Força: dues vegades per setmana

Fer dues voltes d'aquest circuit:

- 10 esquats.
- 8 gambades per cama.
- 12 ponts de glutis.
- 15 elevacions de bessons.
- 20 segons de planxa.

Durada aproximada: **15-20 minuts**.

Les cinc regles del programa

1. Córrer sempre a ritme còmode.
2. Deixar almenys un dia sense córrer entre sessions.
3. No recuperar una sessió perduda.
4. Si una setmana costa massa, repetir-la.
5. Si apareix dolor que fa canviar la manera de córrer, parar.

Setmana de la cursa

- **Dimarts:** 3,5 km molt seus.
- **Dijous:** 2,5 km molt seus.
- **Divendres i dissabte:** descans.
- **Diumenge 22 de novembre:** cursa de 10 km.

La millor estratègia és començar lentament, mantenir un ritme còmode fins al quilòmetre 8 i accelerar només si queden forces.