

# De Zero a 5k

## Pla optimitzat de 12 setmanes

El programa queda alineat amb la cursa del **diumenge 22 de novembre de 2026**.

Convé diferenciar les **tres sessions setmanals**, incorporar setmanes de consolidació i convertir l'última setmana en una descàrrega.

Entre les sessions de carrera hi ha d'haver almenys un dia sense impacte.

Aquest esquema de tres dies alterns coincideix amb els programes oficials per a principiants i afavoreix la recuperació.

Els temps indicats (repeticions de **córrer**+**caminar**) corresponen al **bloc principal**.

A cada **sessió** cal afegir:

- **Escalfament:** 5 minuts caminant progressivament + 2-3 minuts de mobilitat.
- **Tornada a la calma:** 5 minuts caminant suaument.
- **Intensitat:** RPE 3-4 sobre 10. S'ha de poder parlar amb frases completes. El "test de conversa" és una manera vàlida de controlar una intensitat moderada.

| Setmana            | Dimarts – sessió curta       | Dijous – sessió mitjana | Cap de setmana – sessió principal      |
|--------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------------------------|
| 1 · 31 ag.–6 set.  | 6 × (1' córrer + 2' caminar) | 7 × (1' + 2')           | 8 × (1' + 2')                          |
| 2 · 7–13 set.      | 6 × (1'30" + 2')             | 7 × (1'30" + 2')        | 8 × (1'30" + 2')                       |
| 3 · 14–20 set.     | 6 × (2' + 2')                | 6 × (2'30" + 2')        | 7 × (2'30" + 2')                       |
| 4 · 21–27 set.     | 5 × (3' + 2')                | 6 × (3' + 2')           | 5 × (4' + 2')                          |
| 5 · 28 set.–4 oct. | 4 × (4' + 2')                | 5 × (4' + 2')           | 4 × (5' + 2')                          |
| 6 · 5–11 oct.      | 4 × (5' + 2')                | 3 × (6' + 2')           | 4 × (6' + 2')                          |
| 7 · 12–18 oct.     | 3 × (7' + 2')                | 3 × (8' + 2')           | 10' córrer + 2' caminar + 10' córrer   |
| 8 · 19–25 oct.     | 10' + 2' caminant + 10'      | 12' + 2' caminant + 10' | 3 × (9' córrer + 2' caminar)           |
| 9 · 26 oct.–1 nov. | 12' + 2' caminant + 12'      | 15' + 2' caminant + 10' | 25' de carrera contínua                |
| 10 · 2–8 nov.      | 20' de carrera contínua      | 15' + 2' caminant + 15' | 30' de carrera contínua                |
| 11 · 9–15 nov.     | 25' continus molt suaus      | 20' continus molt suaus | 35' continus (o 30' + 2' caminar + 5') |
| 12 · 16–22 nov.    | 20' de trotar molt suaument  | 15' suaus + mobilitat   | Diumenge 22: cursa de 5 km             |

Per a una persona completament principiant, l'objectiu prioritari ha de ser **acabar els 5 km amb bones sensacions**, no córrer-los obligatòriament sense caminar.

### Criteri per avançar de setmana

Només s'ha de progressar si es compleixen aquestes quatre condicions:

- S'han completat les tres sessions sense esgotament.
- S'ha mantingut el ritme conversacional.
- No hi ha dolor que modifiqui la gambada.
- L'endemà, cames i articulacions han tornat aproximadament al seu estat habitual.

Si alguna condició no es compleix, és millor **repetir la setmana**. No cal recuperar una sessió perduda ni ajuntar dos entrenaments consecutius.

### Semàfor del dolor

- **Verd:** molèstia lleu de 0-2/10 que no augmenta → es pot continuar.
- **Groc:** dolor de 3-4/10 o rigidesa que dura més de 24 hores → reduir repeticions o repetir setmana.
- **Vermell:** dolor punxant, coïxesa, inflamació o dolor localitzat a os/tendó → interrompre la carrera i valorar-ho professionalment.

Davant la reaparició de dolor per sobrecàrrega, la recomanació és tornar amb menys durada, menys intensitat i més recuperació.

### Força complementària

- **Setmanes 1-4:** una sessió setmanal.
- **Setmanes 5-10:** dues sessions.
- **Setmana 11:** una sessió lleugera.
- **Setmana 12:** només mobilitat; res de força intensa de cames.

Circuit de 20-25 minuts:

1. Esquat a una cadira: 2 × 8-12.
2. Pont de glutis: 2 × 10-15.
3. Elevacions de bessons: 2 × 12-15.
4. Pujar un esglaó baix: 2 × 8 per cama.
5. Passos laterals amb banda: 2 × 8-10 per costat.
6. Equilibri sobre una cama amb suport proper: 2 × 20-30 segons.

La recomanació general és treballar la força almenys dos dies setmanals; a partir dels 65 anys també és especialment útil incorporar exercicis d'equilibri. [OMS](#)

### Estratègia per al 22 de novembre

- **Km 0-1:** sortir deliberadament més lent del que sembla necessari.
- **Km 1-4:** mantenir ritme conversacional i estable.
- **Últim quilòmetre:** augmentar lleugerament només si la respiració i les cames estan controlades.
- Si a la setmana 11 encara costa superar els 30 minuts seguits, utilitzar des de l'inici una pauta de **9 minuts corrent + 1 minut caminant**. És preferible acabar així que caminar per esgotament després d'haver sortit massa ràpid.

No es recomanen sèries ràpides, pujades exigents ni entrenaments al límit durant aquestes dotze setmanes. En una primera cursa, la millora vindrà principalment de la regularitat, la tolerància progressiva a l'impacte i la força.

Cal interrompre l'exercici i consultar si apareixen dolor toràcic, mareig, desmai, falta d'aire desproporcionada o una resposta cardíaca anormal. També convé valoració prèvia si existeix una malaltia cardiovascular, metabòlica o renal coneguda.