

DE 5K A 10K

12 setmanes per duplicar la distància amb control

3 dies / setmana

Ritme conversacional

Cursa: 22 novembre



FASE 1 · CREAR UNA BASE SÒLIDA

SETMANA 1

4 · 4 · 5 km

Dim · Dij · Dg

Tot a ritme suau

SETMANA 2

4 · 4 · 5,5 km

Dim · Dij · Dg

Canvis curts dimarts

SETMANA 3

4,5 · 4 · 6 km

Dim · Dij · Dg

Tot a ritme suau

SETMANA 4

3,5 · 3 · 5 km

Dim · Dij · Dg

DESCÀRREGA

FASE 2 · GUANYAR RESISTÈNCIA

SETMANA 5

4,5 · 4,5 · 6,5 km

Dim · Dij · Dg

Canvis curts dimarts

SETMANA 6

5 · 4,5 · 7 km

Dim · Dij · Dg

Tot a ritme suau

SETMANA 7

5 · 5 · 7,5 km

Dim · Dij · Dg

Canvis curts dimarts

SETMANA 8

4 · 4 · 6 km

Dim · Dij · Dg

DESCÀRREGA

FASE 3 · PREPARAR ELS 10 KM

SETMANA 9

5 · 5 · 8,5 km

Dim · Dij · Dg

Ritme controlat dijous

SETMANA 10

5 · 5 · 9 km

Dim · Dij · Dg

Setmana de més volum

SETMANA 11

4 · 4 · 6,5 km

Dim · Dij · Dg

AFINAMENT

SETMANA 12

3,5 · 2,5 · 10 km

Dim · Dij · Dg

DIUMENGE: CURSA 10K

UNA SETMANA MOLT FÀCIL DE RECORDAR

1

DIMARTS

Curt o amb canvis

2

DIJOUS

Carrera suau

3

DIUMENGE

Tirada més llarga

+

FORÇA

2 dies · 15-20'

NOMÉS CAL RECORDAR AIXÒ



SUAU

Poder parlar mentre es corre



CANVIS

2' una mica ràpid + 2' suau



TIRADA LLARGA

Sense pressa; es pot caminar

REGLES: deixar un dia entre curses · si costa, repetir setmana · no recuperar sessions perdudes

Dolor que modifica la gambada: aturar. Abans i després: 5 minuts caminant.

Objectiu: arribar al 22 de novembre amb energia, no cansat.

Programa 5K → 10K · 12 setmanes