

DE ZERO A 5K

Programa CaCo de 12 setmanes per a persones principiants



3 dies / setmana

Ritme conversacional

Objectiu: 22 novembre

FASE 1 · ADAPTACIÓ A L'IMPACTE

SETMANA 1

1' córrer · 2' caminar

6 → 8 repeticions

18-24' de bloc principal

SETMANA 2

1'30" · 2' caminar

6 → 8 repeticions

21-28' de bloc principal

SETMANA 3

2-2'30" · 2' caminar

6 → 7 repeticions

Progressió sense ofec

SETMANA 4

3-4' · 2' caminar

5 → 6 repeticions

Consolidar la càrrega

FASE 2 · CONSTRUCCIÓ DE LA RESISTÈNCIA

SETMANA 5

4-5' · 2' caminar

4 → 5 repeticions

Ritme molt controlat

SETMANA 6

5-6' · 2' caminar

3 → 4 repeticions

Fins a 24' corrent

SETMANA 7

7-10' · 2' caminar

Blocs progressius

Primers 10' seguits

SETMANA 8

Blocs de 9-12'

2' caminant entre blocs

Fins a 27' corrent

FASE 3 · CURSA CONTÍNUA I CONFIANÇA

SETMANA 9

12-25' seguits

Introducció a la continuïtat

Sense buscar velocitat

SETMANA 10

20-30' seguits

Respiració estable

Gambada còmoda

SETMANA 11

25-35' seguits

Última sessió llarga

Acabar amb marge

SETMANA 12

Descàrrega + 5K

20' dimarts · 15' dijous

Diumenge: cursa de 5 km

CLAUS DE PRESCRIPCIÓ

1

48 h entre impactes

Dies no consecutius

2

RPE 3-4/10

Parlar amb frases

3

Força 1-2 dies

Glutis, cames i bessons

4

5' + 5'

Escalfament i retorn

CRITERI PER PROGRESSAR

Avançar només si no hi ha coïxesa i l'endemà s'ha recuperat l'estat habitual.



VERD · 0-2/10

Molèstia lleu estable

Continuar amb control



GROC · 3-4/10

Rigidesa > 24 hores

Reduir o repetir setmana



VERMELL

Dolor punxant o coïxesa

Aturar i valorar

Principi rector: regularitat > velocitat. Si una setmana no es completa amb control, es repeteix.

Cal individualitzar segons l'estat de salut, els antecedents i la resposta musculoesquelètica.