

## Pla de 5 km de Hal Higdon

Si estàs pensant a córrer per primera vegada i vols tindre una idea de com fer-ho, et recomane que proves amb aquest pla que suggereix l'entrenador nord-americà Hal Higdon en el seu llibre *Run Fast*.

El primer, com sempre, és estar segur que gaudeixes de bona salut per a realitzar un esport d'aquesta naturalesa. Si tot està bé, comença amb aquest pla de huit setmanes perquè vages construint una base. És cert que en els nostres països les curses de 5 quilòmetres no abunden, però aquesta agenda t'ajudarà a tindre un "capital aeròbic" per a després començar amb un pla per a córrer els 10 quilòmetres.

Cada setmana té distintes sessions, com segueix:

**Trot:** El ritme a què has de córrer és aquell que et permeta sentir-te còmode i fins i tot mantindre una conversa. Si tens un monitor de ritme cardíac tracta que les teues pulsacions superen un 50 % del teu màxim (regla per a estimar el màxim: 220 menys l'edat).

**Trot-caminada:** Aquesta sessió consisteix a córrer en trajectes d'un minut i fins a tres minuts, intercalats amb períodes iguals de caminada.

**Caminada:** Sessions de caminades de fins a 60 minuts. Si se't fa massa forçat, fes 30 minuts i augmenta 5 minuts per setmana.

**Descans:** Aquesta part de l'entrenament és clau. No la botes.

A continuació, el detall de cada setmana, dia a dia:

### Setmana 1

DI.: descans o trot-caminada  
Dm.: 2,5 km de trot  
Dc.: descans o trot-caminada  
Dj.: 2,5 km de trot  
Dv.: descans  
Ds.: 2,5 km de trot  
Dg: caminada de 60 minuts

### Setmana 2

DI.: descans o trot-caminada  
Dm.: 3 km de trot  
Dc.: descans o trot-caminada  
Dj.: 2,5 km de trot  
Dv.: descans  
Ds.: 3 km de trot  
Dg.: caminada de 60 minuts

### Setmana 3

DI.: descans o trot-caminada  
Dm.: 3,5 km de trot  
Dc.: descans o trot-caminada

Dj.: 2,5 km de trot  
Dv.: descans  
Ds.: 3,5 km de trot  
Dg.: caminada de 60 minuts

#### Setmana 4

DI.: descans o trot-caminada  
Dm.: 3,5 km de trot  
Dc.: descans o trot-caminada  
Dj.: 2,5 km de trot  
Dv.: descans  
Ds.: 3,5 km de trot  
Dg.: caminada de 60 minuts

#### Setmana 5

DI.: descans o trot-caminada  
Dm.: 4 km de trot  
Dc.: descans o trot-caminada  
Dj.: 2,5 km de trot  
Dv.: descans  
Ds.: 4 km de trot  
Dg.: Caminada de 60 minuts

#### Setmana 6

DI.: descans o trot-caminada  
Dm.: 4,5 km de trot  
Dc.: descans o trot-caminada  
Dj.: 2,5 km de trot  
Dv.: descans  
Ds.: 4,5 km de trot  
Dg.: caminada de 60 minuts

#### Setmana 7

DI.: descans o trot-caminada  
Dm.: 5 km de trot  
Dc.: descans o trot-caminada  
Dj.: 2,5 km de trot  
Dv.: descans  
Ds.: 5 km de trot  
Dg.: caminada de 60 minuts

#### Setmana 8

DI.: descans o trot-caminada  
Dm.: 5 km. de trot  
Dc.: descans o trot-caminada  
Dj.: descans o trot-caminada  
Dv.: descans  
Ds.: carrera de 5 quilòmetres  
Dg.: caminada de 60 minuts