

## Pla d'entrenament per a començar a córrer

Cada dia veiem més gent corrent en carrers i parcs de les nostres ciutats. La majoria comença, com ho vam fer nosaltres, sense guia ni assistència però sí amb moltes ganes. Ací es mostra un pla d'iniciació per a aquelles persones que encara no poden mantindre una carrera contínua durant més de 30 minuts, però estan altament motivades per començar a córrer. De segur que algun familiar pròxim o company d'estudis o treball t'ha demanat ajuda o recomanació. Ara, amb aquest pla per a començar a córrer, els podràs ajudar a iniciar-se en aquesta disciplina esportiva.

**Dirigit a:** persones que volen començar a córrer i encara no poden mantindre una carrera contínua de més de 30 minuts.

**Duració:** 10 setmanes.

**Meta:** Mantindre una carrera contínua de, com a mínim, 40 minuts.

### **Observacions sobre el pla:**

1. Aquest pla consisteix a combinar caminades i trot amb l'objectiu de disminuir gradualment els lapses de caminada i augmentar el temps de carrera contínua.
2. Se suggereixen com a mínim tres sessions d'exercici, però en el cas que es desitge es pot agregar una sessió addicional; en aquest cas es recomana repetir la primera sessió de cada setmana.
3. És altament recomanable intercalar cada sessió amb un dia de descans.
4. El pas del trot ha de ser moderat. Si es disposa d'un monitor de ritme cardíac, s'ha de córrer a un nivell aeròbic entre 60 i 70 % del màxim de ritme cardíac.
5. En aquest pla no es busca córrer més ràpid sinó aconseguir els 40 minuts de carrera contínua, de manera que no es realitzaran treballs de velocitat.
6. Una sessió típica d'entrenament està composta dels elements següents: mobilitat articular i estiraments lleus, calfament, entrenament pròpiament dit, refredament o *cool down* i estiraments.

### **Setmana 1**

# 1: Caminar 3 minuts, trotar 2 minuts, repetir 4 vegades per a un total de 20 minuts.

# 2: Caminar 3 minuts, trotar 2 minuts, repetir 4 vegades per a un total de 20 minuts.

# 3: Caminar 3 minuts, trotar 2 minuts, repetir 5 vegades per a un total de 25 minuts.

## **Setmana 2**

# 1: Caminar 2 minuts, trotar 2 minuts, repetir 6 vegades per a un total de 24 minuts.

# 2: Caminar 2 minuts, trotar 2 minuts, repetir 6 vegades per a un total de 24 minuts.

# 3: Caminar 2 minuts, trotar 3 minuts, repetir 5 vegades per a un total de 25 minuts.

## **Setmana 3**

# 1: Caminar 1 minut, trotar 3 minuts, repetir 6 vegades per a un total de 24 minuts.

# 2: Caminar 1 minut, trotar 3 minuts, repetir 6 vegades per a un total de 24 minuts.

# 3: Caminar 1 minut, trotar 4 minuts, repetir 5 vegades per a un total de 25 minuts.

## **Setmana 4**

# 1: Caminar 1 minut, trotar 4 minuts, repetir 5 vegades per a un total de 25 minuts.

#2: Caminar 1 minut, trotar 4 minuts, repetir 5 vegades per a un total de 25 minuts.

# 3: Trotar 10 minuts, caminar 2 minuts, repetir 2 vegades per a un total de 22 minuts.

## **Setmana 5**

# 1: Caminar 1 minut, trotar 4 minuts, repetir 6 vegades per a un total de 30 minuts.

#2: Caminar 1 minut, trotar 4 minuts, repetir 6 vegades per a un total de 30 minuts.

# 3: Trotar 15 minuts, caminar 2 minuts, repetir 2 vegades per a un total de 32 minuts.

## **Setmana 6**

# 1: Trotar 8 minuts, caminar 2 minuts, repetir 3 vegades per a un total de 30 minuts.

#2: Trotar 10 minuts, caminar 2 minuts, repetir 3 vegades per a un total de 36 minuts.

# 3: Trotar 20 minuts continuus.

## **Setmana 7**

# 1: Trotar 10 minuts, caminar 1 minut, repetir 3 vegades per a un total de 33 minuts.

#2: Trotar 10 minuts, caminar 1 minut, repetir 3 vegades per a un total de 33 minuts.

# 3: Trotar 25 minuts continuus.

### **Setmana 8**

# 1: Trotar 20 minuts continuus.

# 2: Trotar 20 minuts continuus.

# 3: Trotar 20 minuts continuus.

### **Setmana 9**

# 1: Trotar 25 minuts continuus.

# 2: Trotar 25 minuts continuus.

# 3: Trotar 35 minuts continuus.

### **Setmana 10**

# 1: Trotar 30 minuts continuus.

# 2: Trotar 20 minuts continuus.

# 3: Trotar 40 minuts continuus.

Font: *Marathon News* (revista oficial de la maratón de Londres), Sam Murphy.