

## PROGRESSIÓ PER MILLORAR LA MEVA CAPACITAT DE RESISTÈNCIA AERÒBICA

### 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. Aquí es mostra un pla d'iniciació per a aquelles persones que encara no poden mantenir una carrera contínua durant més de 30 minuts, però estan altament motivades per començar a córrer.

Ara, amb aquest pla per a començar a córrer, podràs ajudar iniciar-te en aquesta disciplina esportiva.

És important córrer de forma relaxada, còmode atenent especialment a la respiració, agafant l'aire pel nas i traient-lo pel nas o per la boca, segons l'esforç realitzat. És important que el ritme de cursa l'adaptem a les nostres possibilitats.

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

**Duració:** 10 setmanes.

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

### Observacions sobre el pla:

1. Aquest pla consisteix en combinar caminades i trot amb l'objectiu de disminuir gradualment els lapses de caminada i augmentar el temps de carrera contínua.
2. Es suggereixen com a mínim tres sessions d'exercici a la setmana, però en el cas que es desitgi 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 es compon dels elements següents: mobilitat articular i estiraments lleus, l'escalfament, l'entrenament pròpiament dit, i el refredament o *cool down* i estiraments

SETMANA	SESSIONS	TREBALL
<b>Setmana 1</b>	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.
<b>Setmana 2</b>	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.

<b>Setmana 3</b>	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.
<b>Setmana 4</b>	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.
<b>Setmana 5</b>	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.
<b>Setmana 6</b>	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.
<b>Setmana 7</b>	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.
<b>Setmana 8</b>	1	Trotar 20 minuts continuus
	2	Trotar 20 minuts continuus
	3	Trotar 20 minuts continuus
<b>Setmana 9</b>	1	25 minuts continuus.
	2	25 minuts continuus.
	3	35 minuts continuus.
<b>Setmana 10</b>	1	30 minuts continuus.
	2	20 minuts continuus.
	3	40 minuts continuus.