

PLANIFICACIÓ PER A PERSONES JA INICIADES

DL-11	15-20' d'escalfament + 15' fent; 1' a intensitat elevada- 30'' suaus.
DM-12	DESCANS
DC-13	15-20' d'escalfament + 4 repeticions de 5' a una intensitat semblant a la competitiva, recuperant entre cada repetició 4' sense córrer.
DJ-14	DESCANS
DV-15	25-30' de carrera contínua a ritme mig. Al final de l'entrenament fer 5 rectes (60-100m) de forma progressiva i recuperant 30'' en cada una.
DS-16	40' a ritme mig-elevat. En aquest entrenament s'intentarà portar un ritme semblant al que es pretén a la cursa Popular. Tot i així s'ha de distingir entre un entrenament i una competició, per tant la intensitat no ha de ser tan elevada com en les competicions.
DG-17	DESCANS
DL-18	Rodatge de 45' en progressió.
DM-19	DESCANS
DC-20	15-20' d'escalfament + 5 repeticions de 4' ràpids i recuperant 4' suaus (però sense parar de córrer).
DJ-21	DESCANS
DV-22	25-30' en progressió, en aquest entrenament interessa recuperar-se be del dimecres, per aquest motiu es farà a una intensitat que ens permeti anar còmodes.
DS-23	Fer un escalfament suau de 15-20'
DG-24	CURSA POPULAR D'IGUALADA

PLANIFICACIÓ PER A PERSONES NO INICIADES

DL-11	20' de carrera contínua. A continuació es buscarà una pujada d'uns 50-60m (que no tingui molt desnivell) i la pujarem 5 vegades. Les pujades es faran a una intensitat mitjana, la recuperació serà la baixada caminant.
DM-12	DESCANS
DC-13	25' de carrera contínua. Després d'aquests, es faran unes progressions (60-100m) començant a poc a poc i cada vegada anant més ràpid. Es faran 5 o 6 progressions. La recuperació entre cada una serà de 30-40".
DJ-14	DESCANS
DV-15	Es faran 20' de cursa contínua, els primers 5' suaus per escalfar. La resta de temps s'intentarà augmentar la intensitat, intentant anar a un ritme més ràpid.
DS-16	Cursa contínua de 30-35' a un ritme que es vagi còmode.
DG-17	DESCANS
DL-18	25-30' de cursa contínua fent-la en progressió. Intentar acabar els últims minuts de l'entrenament a una intensitat mitja-elevada.
DM-19	DESCANS
DC-20	15' d'escalfament + 15' fent; 1' a intensitat elevada i 1'suau
DJ-21	DESCANS
DV-22	25' de cursa contínua en progressió.
DS-23	Petit escalfament de 15'.
DG-24	<u>CURSA POPULAR D'IGUALADA</u>

Javi González
Director esportiu C.A.I