

## PLA D'ENTRENAMENT CURSA BOMBERS 2016

En aquest document us presentem un pla d'entrenament per la Cursa Bombers 2016. Ha estat elaborat per **Roger Roca**, Campió del Món de Duetló, Campió d'Espanya de marató, Entrenador d'atletisme i triatló, millor entrenador revelació RFEA 2004.

### Objectiu: Acabar la Cursa

Pla de 12 setmanes.

#### Normes bàsiques

- Córrer et dóna vida, MAI te la treu.
- Respecta els ritmes i els dies de descans.
- La continuïtat és el secret de l'èxit.
- Gaudeix del camí independentment del resultat final.

#### 1era setmana (8-14 agost)

Inicies un camí que et durà cap a la consecució del teu repte. En l'esport, com en la vida, no hi ha secrets, et tornarà el què tu li donis. El millor consell que et puc donar és que segueixis la regla de la suma: sumar, sumar i sumar. És més important la suma de cada entrenament que fer quelcom espectacular un dia i no entrenar la resta de la setmana.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Descans	20' fent 5' corrent + 5' caminant	Descans	25' fent 5' corrent + 5' caminant	Descans	Descans	30' fent 5' corrent + 5' caminant

#### 2a setmana (15-21 d'agost)

Després d'un inici molt fàcil seguim una línia ascendent però dins de la comoditat. Fa calor? Aprofita les primeres o últimes hores del dia i hidrata't bé sobretot després de cada entrenament.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Descans	30' fent 6' corrent + 4' caminant	Descans	30' fent 6' corrent + 4' caminant	Descans	Descans	40' fent 6' corrent + 4' caminant

#### 3era setmana (23-28 d'agost)

Sortir de la teva zona de confort et farà millor. Un petit grau de patiment ens multiplicarà la satisfacció. Seguim sumant i avançant de forma còmode però constant.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Descans	30' fent 8' corrent + 2' caminant	Descans	20' corrent continu ritme fàcil	Descans	Descans	40' fent 8' corrent + 2' caminant

#### 4a setmana (29 d'agost – 4 de setembre)

Ja es respira setembre i poc a poc reprenem rutines. Reestructura el teu horari per encabir-hi la teva estona diària de "running". Ja notes canvis, et sents millor i els ritmes van augment de forma lenta però constant.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Descans	25' còrrer ritme fàcil	Descans	40' fent 9' corrent + 1' caminant	Descans	Descans	2x20' còrrer ritme fàcil recuperant 5' caminant

#### 5ena setmana ( 5 – 11 setembre)

A mesura que aumento el ritme em sento més àgil i capaç, fa unes setmanes pensava que seria impossible arribar fins aquí i ara no veig el final. Avanço més ràpid i aplico les ganes de millorar corrent a la meva vida diària. Còrrer em fa feliç perquè em fa sentir capaç d'allò que mai creia que podria aconseguir. Recorda sumar una mica cada dia.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Descans	30' corrent seguit ritme fàcil	Descans	2x 15' corrent seguint, recuperant 5' caminant	Descans	Descans	50' fent 8' corrent + 2'caminant

#### 6ena setmana ( 12 – 18 setembre)

Ja gairebé a meitat de camí començo a ser conscient que ho aconseguiré. No és fàcil, ningú va dir que ho seria. La constància és el més difícil d'aconseguir però és la que ens durà pel camí més segur fins a l'èxit. Em sento bé i controlo el què menjo per afrontar els entrenaments amb millors condicions. Som el què mengem i ara també sóc el què corro.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Descans	35' corrent seguit fent els últims 5' ritme més fort	Descans	2x20' corrent ritme fàcil, recuperant 5' caminant	Descans	Descans	55' fent 25' corrent + 5' caminant

### 7ena setmana (19 – 25 setembre)

Un punt més d'exigència. Un punt més d'esforç. Un punt més de dificultat, inclús un punt més de dolor. Tot sumat sempre és menor que el grau de satisfacció. Estic coneixent parts del meu cos que no sabia que tenia. Em miro el mirall i veig l'esforç recompensat en un somriure.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Descans	40' corrent seguit, últims 10' ritme més fort	Descans	15' escalfament + 8x (1' corrent ritme ràpid + 1' caminant) + 5' córrer molt suau	Descans	Descans	60' córrer /caminar per muntanya

### 8ena setmana (26 setembre – 2 octubre)

Fa dos mesos algú em va dir que seria impossible. Avui ja ho sembla menys. Molt a prop de trencar barreres. La por al fracàs ha desaparegut. Em sento capaç. Segueixo sumant, sense pressa, sense pausa.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Descans	45' córrer seguit, últims 15' ritme més fort	Descans	15' esc + 6x (2' córrer ritme ràpid + 1' caminant o corrent molt suau) + 5' córrer suau	Descans	Descans	65' córrer /caminar per muntanya

### 9ena setmana (3 - 9 octubre)

Últim mes. Tinc tan adaptada la rutina de sortir a entrenar que ja no és difícil trobar el moment. Forma part de la meva rutina, però cada dia és diferent. Escoltar el meu cos com reacciona a cada estímul em fa sentir viu.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Descans	50' córrer continu, últims 15' ritme més fort	Descans	15' esc + 5x (3' córrer ràpid + 1' caminar o córrer molt suau) + 5' córrer suau	Descans	Descans	70' córrer /caminar per muntanya

### 10ena setmana (10 - 16 octubre)

Recta final. Tres últimes setmanes. Ja ho tinc. Ho aconseguiré. No en tinc cap dubte.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Descans	55' córrer seguit (últims 15' ritme més fort)	Descans	15' esc + 4x (4' córrer ritme ràpid + 2' caminar/ córrer molt suau) + 5' córrer molt suau	Descans	Descans	75' córrer /caminar per muntanya

**11ena setmana (17 – 23 octubre)**

Ja s'acaba? No vull!!!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Descans	60' córrer seguit (últims 15' ritme més fort)	Descans	15' esc + 4x (4' córrer ritme ràpid + 2' caminar/ córrer molt suau) + 5' córrer molt suau	Descans	Descans	75' córrer/caminar per muntanya

**12ena setmana (24 – 30 octubre)**

Nervis? Cap. Sé que he fet tot el què havia de fer i l'èxit està assegurat, en qualsevol cas la felicitat del camí recorregut és molt més gran que el resultat de la pròpia cursa.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Descans	60' córrer seguit (últims 15' ritme més fort)	Descans	25' córrer ritme suau	Descans	Descans	<b>CURSA BOMBERS</b>