

## 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: sub 45'

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.

#### Ritme orientatiu 10k sub 50'

K1= ritme còmode; K2= ritme mig; K3= ritme fort; K3i= ritme competició 5km

k1=5'10"/4'50"km;

k2=4'50"/4'30"km;

k3a=4'30"/4'20"km;

k3b=4'20/4'10";

k3i=sub 4'10"

#### 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
35' córrer ritme suau	Descans	40' córrer a k1	Descans	40' córrer suau	Descans	45' córrer ritme suau

**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
35' córrer a k1	Descans	40' córrer a k1	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	45' córrer ritme còmode per muntanya

**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
40' córrer a k1	Descans	45' córrer a k1/k2	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	50' córrer ritme còmode per muntanya

**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
40' córrer (20' a k1 + 15' a k2 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 10x (1' a k3 + 1' a k1) + 10' suau	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	50' córrer ritme còmode per muntanya

**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 ganades de millorar corrent a la meva vida diària. Córrer 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
45' córrer (20' a k1 + 20' a k2 + 5' suau)	Descans	20' escalfament + 12x (1' a k3b + 1' a k1) + 10' suau	Descans	50' córrer ritme progressiu	Descans	55' córrer ritme còmode per muntanya

**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
50' córrer (20' a k1 + 15' a k2 + 10' a k3 + 5' suau)	45' córrer ritme còmode	20' escalfament + 8x (2' a k3b + 1' a k1) + 10' suau	Descans	50' córrer ritme progressiu	Descans	60' córrer ritme còmode per muntanya

**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
55' córrer (20' a k1 + 15' a k2 + 15' a k3 + 5' suau)	45' córrer ritme còmode	20' escalfament + 6x (3' a k3b + 1' a k1) + 10' suau	Descans	50' córrer ritme progressiu (últims 10' a k3)	Descans	20' escalfament + 6km a k3a + 10' córrer suau

**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
55' córrer (20' a k1 + 15' a k2 + 15' a k3 + 5' suau)	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 5x1km a k3i recuperació 2' caminar + 10' suau	Descans	25' escalfament + 8x pujades x 200m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfament + 2x3km a k3b, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau

**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 meua 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
55' córrer (30' a k1 + 15' a k2 +10' suau)	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 12x500m a k3i recuperació 90" caminant + 10' suau	Descans	25' escalfament + 6x pujades x 300m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfament + 3x2km a k3i, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau

**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
55' córrer (30' a k1 + 15' a k2 +10' suau)	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 12x400m a k3i recuperació 90" caminant + 10' suau	Descans	25' escalfament + 6x pujades x 300m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfament + 1x6km a k3b + 10' córrer suau

**11ena setmana (17 – 23 octubre)**

Ja s'acaba? No vull!!!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
55' córrer (30' a k1 + 15' a k2 + 10' suau)	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 6x1km a k3i, recuperació 90" caminant + 10' suau	Descans	25' escalfament + 6x pujades x 300m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfament + 1x6km a k3b + 10' córrer suau

**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
45' córrer ritme còmode	Descans	20' escalfament + 2x3km a ritme previst competició, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau	Descans	30' córrer ritme suau	Descans	<b>CURSA BOMBERS</b>