

Pla per a córrer 10 quilòmetres (principiants)

Dirigit a: Persones que s'inicien en aquesta disciplina i ja han completat una carrera de 5 quilòmetres o són capaços de mantindre una carrera contínua durant un temps superior als 30 minuts.

Duració: 8 setmanes.

Meta: Participar en una carrera de 10 quilòmetres i acabar-la o completar el pla com a part de l'entrenament de base d'un pla específic que busque aconseguir un temps determinat en una cursa de 10 quilòmetres.

Cada setmana té distintes sessions, com segueix:

Trot: Has de córrer a un ritme aeròbic, és a dir, a un pas en què les teues pulsacions per minut s'ubiquen entre un 60 i 75 % del màxim (regla per a estimar el màxim: 220 menys l'edat)

Trot-caminada: Aquesta sessió consisteix a córrer en trajectes d'un minut i fins a tres minuts, intercalats amb períodes iguals de caminada.

Caminada: Sessions de caminades de fins a 60 minuts. Si se't fa massa forçat, fes 30 minuts i augmenta 5 minuts per setmana.

Descans: Aquesta part de l'entrenament és clau. No la botes.

Setmana 1

DI.: descans o trot-caminada
Dm.: 5 km de trot
Dc.: descans o trot-caminada
Dj.: 3-4 km de trot
Dv.: descans
Ds.: 5 km de trot
Dg.: caminada de 60 minuts

Setmana 2

DI.: descans o trot-caminada
Dm.: 5 km de trot
Dc.: descans o trot-caminada
Dj.: 3-4 km de trot
Dv.: descans
Ds.: 5-6 km de trot
Dg.: caminada de 60 minuts

Setmana 3

DI.: descans o trot-caminada
Dm.: 5 km de trot
Dc.: descans o trot-caminada
Dj.: 3-4 km de trot
Dv.: descans
Ds.: 6-7 km de trot
Dg.: caminada de 60 minuts

Setmana 4

DI.: descans o trot-caminada
Dm.: 5 km de trot
Dc.: descans o trot-caminada
Dj.: 3-4 km de trot
Dv.: descans
Ds.: 7 km de trot
Dg.: caminada de 60 minuts

Setmana 5

DI.: descans o trot-caminada
Dm.: 5 km de trot
Dc.: descans o trot-caminada
Dj.: 3-4 km de trot
Dv.: descans
Ds.: 8 km de trot
Dg.: caminada de 60 minuts

Setmana 6

DI.: descans o trot-caminada
Dm.: 5 km de trot
Dc.: descans o trot-caminada
Dj.: 3-4 km de trot
Dv.: descans
Ds.: 9 km de trot
Dg.: caminada de 60 minuts

Setmana 7

DI.: descans o trot-caminada
Dm.: 5 km de trot
Dc.: descans o trot-caminada
Dj.: 3-4 km de trot
Dv.: descans
Ds.: 10 km de trot
Dg.: caminada de 60 minuts

Setmana 8

DI.: descans o trot-caminada
Dm.: 5 km de trot
Dc.: descans o trot-caminada
Dj.: 3-4 km de trot
Dv.: descans
Ds.: carrera de 10 quilòmetres
Dg.: caminada de 60 minuts

Font: *Run Fast*, Hal Higdon.