



PROPOSTA DE PLANS D'ENTRENAMENT PER SUPERAR LA CURSA

Presentem tres plans d'entrenament adaptats a diferents nivells per ajudar-te a preparar-te per a la cursa del 8 de juny.

Cada pla està dissenyat per a un perfil específic i inclou una progressió setmanal per assegurar que arribis a la línia de sortida en la millor forma possible.

Quin és el teu nivell?



Iniciació (7,5k caminant)

Per a persones sedentàries o poc actives



Intermig (7,5k corrent)

Per a gent amb certa base física



Avançat (12k corrent)

Per a persones actives sense entrenament específic



PLAN 1: Trail Caminada 7,5k (INICIACIÓ)



Perfil:

Gent sedentària o poc activa que vol caminar els 7,5k



Setmana 1-2:

Objectiu: guanyar hàbit i resistència suau

Dies d'entrenament: 3 dies/setmana

Activitat:

- ☐ 30-40 minuts de caminada suau (60-65% FC màxima)
- ☐ Caminar en terreny pla o lleugerament irregular
- ☐ 1 dia opcional: 10 minuts d'estiraments i mobilitat



PLAN 1: Progressió Setmanal



Setmana 3-4:

Objectiu: augmentar durada i ritme

Dies d'entrenament: 4 dies/setmana

Activitat:

- ☐ 2 dies: 45-50 min caminada viva
- ☐ 1 dia: 30 min + 2 pujades de 3-4 min
- ☐ 1 dia: 60 min de passeig suau (recuperació activa)



Setmana 5 (cursa):

1 dia abans de la cursa: 20-30 min caminada suau + estiraments

Cursa: 7,5k caminada!



TRAIL CAMINADA 7,5K (INICIACIÓ) - Calendari

Setmana	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1	Caminada 30'	Descans	Caminada 35'	Descans	Caminada 40'	Descans	Descans
2	Caminada 35'	Descans	Caminada 40'	Descans	Estiraments + mobilitat	Descans	Descans
3	Caminada 45'	Descans	Caminada 30' + pujades	Descans	Caminada 60'	Descans	Caminada 30'
4	Caminada 50'	Descans	Caminada 40' + pujades	Descans	Estiraments + mobilitat	Caminada 60'	Descans
5	Descans	Caminada 30'	Descans	Descans	Descans	CURSA	7,5k (8 de juny)



Recorda escalfar i fer estiraments sempre abans i després de cada sessió. Prioritza la constància i escolta el teu cos!



PLAN 2: Trail 7,5k corrent (INTERMIG)

 **Perfil:**

Gent amb certa base, però que vol fer la cursa corrent

**Setmana 1-2:**

Objectiu: tornar a córrer, combinar amb caminades

Dies d'entrenament: 4 dies/setmana

Activitat:

- ☐ 2 dies: 20-25 min de córrer + 10 min caminar
- ☐ 1 dia: caminada ràpida 40 min + 5 squats + 5 lunges
- ☐ 1 dia: caminar/córrer per intervals (3 min caminar / 2 min córrer x 4)



TRAIL 7,5K CORRENT (INTERMIG)



Setmana 3-4:

Objectiu: augmentar distància i resistència aeròbica

Dies d'entrenament: 5 dies/setmana

Activitat:

- ☐ 2 dies: córrer 30-40 min seguits
- ☐ 1 dia: caminada/córrer per pujades
- ☐ 1 dia: 45 min caminada viva
- ☐ 1 dia: estiraments + core (15 min)



Setmana 5 (cursa):

2 dies abans: 20 min córrer suau + 10 min estiraments

Cursa: 7,5k corrent!



Recorda escalfar i fer estiraments sempre abans i després de cada sessió. Prioritza la constància i escolta el teu cos!



TRAIL 7,5K CORRENT (INTERMIG) - Calendari

Setmana	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1	Córrer 20' + caminar 10'	Caminada 40' + exercicis	Descans	Intervals 3' camí / 2'	Descans	Córrer 25'	Descans
2	Córrer 30'	Descans	Córrer / Caminar 40'	Descans	Core + mobilitat	Caminada 50'	Descans
3	Córrer 35'	Descans	Pujades (4x3')	Caminada 60'	Córrer 40'	Descans	Mobilitat + Core
4	Córrer 45'	Córrer + intervals	Descans	Caminada 60'	Descans	Core + mobilitat	Córrer 40'
5	Descans	Córrer suau 20'	Descans	Estiraments + mobilitat	Descans	CURSA	7,5k (8 de juny)



Recorda escalfar i fer estiraments sempre abans i després de cada sessió. Prioritza la constància i escolta el teu cos!



PLAN 3: Trail 12k corrent (AVANÇAT)



Perfil:

Persones actives, però sense entrenament específic



Setmana 1-2:

Objectiu: adaptació i volum base

Dies d'entrenament: 4 dies/setmana

Activitat:

- ☐ 2 dies: córrer 30-35 min (zona 2)
- ☐ 1 dia: intervals (5x2 min ràpid / 2 min caminar)
- ☐ 1 dia: caminada 60 min en terreny irregular



Setmana 3-4:

Objectiu: guanyar resistència específica

Dies d'entrenament: 5 dies/setmana

Activitat:

- ☐ 2 dies: córrer 45-50 min (zona 2-3)
- ☐ 1 dia: fartlek (ritme variable) 40 min
- ☐ 1 dia: entrenament pujada (puja 5 x 2 min / baixa caminant)
- ☐ 1 dia: mobilitat + estiraments + core



Setmana 5 (cursa):

3 dies abans: 30 min córrer suau

1 dia abans: 20 min caminada + mobilitat

Cursa: 12k Trail!



TRAIL 12K CORRENT (AVANÇAT) – Calendari

Setmana	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1	Córrer 30' Z2	Intervals 5x2'	Descans	Caminada 60'	Descans	Córrer 35' Z2	Descans
2	Córrer 40'	Descans	Fartlek 35'	Core + mobilitat	Pujades (5x2')	Descans	Caminada 60'
3	Córrer 45' Z3	Córrer 30' + tècnica	Descans	Pujades (6x2')	Descans	Mobilitat + Core	Caminada activa 60'
4	Córrer 50'	Fartlek suau 40'	Estiraments /Core	Descans	Córrer + pujades	Caminada 70'	Descans
5	Descans	Córrer suau 30'	Descans	Caminada 20' + Estir.	Descans	CURSA	12k (8 de juny)



Recorda escalfar i fer estiraments sempre abans i després de cada sessió. Prioritza la constància i escolta el teu cos!