

Preparem la cursa de la dona

Hàbits saludables

- Camina tant com pugis cada dia, i no només ara per preparar la cursa. L'OMS recomana arribar a les 10.000 passes diàries. Vols saber quantes en fas? Avui ho tenim molt fàcil, hi ha moltíssimes aplicacions per a mòbil que ens permeten controlar el nostre nivell d'activitat física, una opció pot ser el Google fit (gratuïta).
- Puja escales és un dels exercicis més complets, entrenaràs les teves cames i el teu cor. Intenta pujar 60 graons, diverses vegades al dia, no cal que siguin seguides, l'exercici té efecte acumulatiu!

Proposta d'entrenament.

Grup de caminadores

Per tal d'obtenir beneficis per a la salut cal caminar a un ritme ràpid, els experts recomanen unes 100 passes per minut. L'entrenament que us proposem a continuació està pensat per arribar a caminar els 7,8km de la cursa a un ritme de 12 minuts el quilòmetre.

Setmana	Temps total	Escalfament	Part Principal	Tornada a la calma
1	1h	15' augmentant el ritme progressivament	35' – alternant ritmes : 3' a ritme lent (final d'escalfament) 2' ritme ràpid	10' a un ritme suau (còmode)
2	1h 10'	15' augmentant el ritme progressivament	45' – alternant ritmes : 3' a ritme lent (final d'escalfament) 2' ritme ràpid	10' a un ritme suau (còmode)

3	1h 20'	15' augmentant el ritme progressivament	55' – alternant ritmes : 2' a ritme lent (final d'escalfament) 3' ritme ràpid	10' a un ritme suau (còmode)
4	1h 30'	15' augmentant el ritme progressivament	65' – alternant ritmes : 2' a ritme lent (final d'escalfament) 3' ritme ràpid	10' a un ritme suau (còmode)

Grup de corredores

Setmana	Temps total	Escalfament	Part Principal*	Tornada a la calma
1	1h	15' caminant augmentant el ritme progressivament	35' – alternant ritmes : 3' caminant ràpid – 2' corrent	10' a un ritme suau (còmode)
2	1h	15' caminant augmentant el ritme progressivament	35' – alternant ritmes : 3' caminant ràpid – 2' corrent	10' a un ritme suau (còmode)
3	1h	15' caminant augmentant el ritme progressivament	35' – alternant ritmes : 2' caminant ràpid – 3' corrent	10' a un ritme suau (còmode)
4	1h	15' caminant augmentant el ritme progressivament	35' – alternant ritmes : 2' caminant ràpid 3' corrent Les més atrevides podeu fer 1' caminant ràpid – 4' corrent	10' a un ritme suau (còmode)

* Les que voleu córrer tot el recorregut, podeu combinar dos ritmes de carrera.

En acabar la sessió d'entrenament estaria molt bé que poguéssiu dedicar 10 minutets a estirar sobretot l'extremitat inferior (bessons, quàdriceps i isquiotibials).