

CURSA POPULAR IGUALADA 2024



Preparem-nos per la cursa popular d'Igualada de 5k en les sessions d'educació física. Uniu-vos al repte!



CALENDARI

SETEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
Presentació i valoració inicial						
30						

OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	1	2	3	4	5	6
Escalfament i treball de força						
7	8	9	10	11	12	13
Entrenament						
14	15	16	17	18	19	20
Consells previs						Cursa popular
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1A SETMANA: PROVES DE CONDICIÓN FÍSICA



Conèixer el punt de partida serà clau per començar les sessions d'entrenament.



REGISTRE DE RESULTATS

Es poden repetir prèviament a la cursa.

VELOCITAT

Recórrer una distància de 60m en el menor temps possible. Cal fer un bon escalfament previ !

TEMPS: _____

RESISTÈNCIA

Recórrer la màxima distància possible en 8'. Cal regular-se per poder mantenir un ritme constant !

DISTÀNCIA: _____

FORÇA

Salt horitzontal a peus junts. Anotar la distància des del punt d'inici fins a la part del cos més endarrerida en contacte amb el terra.

DISTÀNCIA: _____

La flexibilitat es treballarà a través de la mobilitat la pròxima setmana.

ACTIVITAT COMPLEMENTÀRIA CÀLCUL DEL RITME

La mesura més utilitzada pel càlcul del ritme de cursa a peu són els minuts/quilòmetre. Calcular el ritme mitjà de la prova de resistència pot ser una bona referència per les pròximes sessions d'entrenament.

RITME PROVA RESISTÈNCIA: _____

2A SETMANA: ESCALFAMENT



Començar amb un bon escalfament predisposarà el vostre cos per realitzar correctament les sessions d'entrenament o la cursa.



RUTINA D'ESCALFAMENT

1 CARRERA CONTINUA

INICIACIÓ: 2x4' a ritme suau descansant 1' caminant.

AVANÇAT: 6-8' continuats a ritme suau.

2 MOBILITAT ARTICULAR

3 TÈCNICA

4 ACTIVACIONS

4 progressius de 15-20" recuperant 1' parat.

! L'escalfament serà clau per prevenir lesions i preparar l'organisme (músculs, articulacions...).

! Iniciació i avançat són els dos grups establerts en la preparació per la cursa popular.

2A SETMANA: TREBALL DE FORÇA



El treball de força moltes vegades és el gran oblidat. És bàsic per reforçar la musculatura i evitar lesions o descompensacions.



PARTS DE L'ENTRENAMENT

Tots els exercicis es realitzen amb parella i per estacions.

EXERCICIS

Cada exercici es realitzarà durant 40", amb un descans de 20" (que aprofitarem per canviar d'estació).

Es faran tres voltes a totes les estacions amb un descans de 1' entre voltes.



Cal fer incís en la correcta execució tècnica dels exercicis.



Es pot recomanar a l'alumnat fer l'entrenament plantejat a les xarxes socials de preparació per la cursa popular 5k.

3A SETMANA: ENTRENAMENT



Començar amb un bon escalfament predisposarà el teu cos per realitzar correctament la sessions d'entrenament o cursa.



PLANIFICACIÓ

Aquesta planificació correspon a la de la primera setmana de la preparació general de les xarxes socials.

I N I C I A C I Ó	2x5' corrent a ritme molt suau i recuperant 1' caminant 6x1' corrent al 80 % i recuperant 1' caminant 5' corrent suau	30' fraccionat en 3x10' fent 8' corrent i 2' caminant
A V A N Ç A T	10' corrent a ritme molt suau i recuperar 2' caminant 8x1' corrent al 80 % i recuperant 1' caminant 5' corrent suau	40' fent 10' a ritme suau, 20' progressius fins al 75 % i 10' suau



Els percentatges van enfocats a la percepció de l'esforç de cada corredor/a.

4A SETMANA: CONSELLS PREVIS



Ja tenim el repte molt a prop. Aquesta setmana us proposem uns consells per compartir amb l'alumnat.



NUTRICIÓ

- Els dies previs a la cursa serà important incloure aliments rics en hidrats de carboni (pasta, arròs, patata, cereals...).
- Cal hidratar-se constantment, sobretot les 24h prèvies a la cursa.
- Els dies abans de la cursa no és moment de fer proves o canvis en l'alimentació.

CALÇAT

- Per les sessions d'entrenament i la cursa cal considerar el calçat escollit (amb una bona amortiguació i ben cordat).
- El dia de la cursa és important no utilitzar un calçat que no hàgim provat en entrenaments.

I RECORDA...

- Visualitzar el recorregut de la cursa prèviament.
- Anar a recollir el dorsal amb antelació.
- Estar al cas de les nostres xarxes socials. Hi trobaràs informació rellevant.
- Ves amb temps el dia de la cursa per fer un bon escalfament.
- I el més important... Gaudeix-la. A pel repte!