

# 31a Cursa Popular d'Igualada

<b>PLANIFICACIÓ PER A PERSONES JA INICIADES</b>	
DL-5	15-20' d'escalfament + 15' fent; 1' a intensitat elevada- 30'' suaus.
DM-6	DESCANS
DC-7	15-20' d'escalfament + 4 repeticions de 5' a una intensitat semblant a la competitiva, recuperant entre cada repetició 4' sense córrer.
DJ-8	DESCANS
DV-9	25-30' de carrera contínua a ritme mig. Al final de l'entrenament fer 5 rectes (60-100m) de forma progressiva i recuperant 30'' en cada una.
DS-10	40' a ritme mig-elevat. En aquest entrenament s'intentarà portar un ritme semblant al que es pretén a la cursa Popular. Tot i així s'ha de distingir entre un entrenament i una competició, per tant la intensitat no ha de ser tan elevada com en les competicions.
DG-11	DESCANS
DL-12	Rodatge de 45' en progressió.
DM-13	DESCANS
DC-14	15-20' d'escalfament + 5 repeticions de 4' ràpids i recuperant 4' suaus (però sense parar de córrer)
DJ-15	DESCANS
DV-16	25-30' en progressió, en aquest entrenament interessa recuperar-se be del dimecres, per aquest motiu es farà a una intensitat que ens permeti anar còmodes.
DS-17	Fer un escalfament suau de 15-20'
DG-18	<b>CURSA POPULAR D'IGUALADA</b>

Javi González  
Director Esportiu C.A.I

Organitza:



Col·labora:



Diputació de Barcelona  
xarxa de municipis



Club Atletic Igualada

Patrocina:



obra social  
caixaterrassa