

31a Cursa Popular d'Igualada

PLANIFICACIÓ PER A PERSONES NO INICIADES	
DL-5	20' de carrera contínua. A continuació es buscarà una pujada d'uns 50-60m (que no tingui molt desnivell) i la pujarem 5 vegades. Les pujades es faran a una intensitat mitjana, la recuperació serà la baixada caminant.
DM-6	DESCANS
DC-7	25' de carrera contínua. Després d'aquests, es faran unes progressions (60-100m) començant a poc a poc i cada vegada anant més ràpid. Es faran 5 o 6 progressions. La recuperació entre cada una serà de 30-40''.
DJ-8	DESCANS
DV-9	Es faran 20' de cursa contínua, els primers 5' suaus per escalfar. La resta de temps s'intentarà augmentar la intensitat, intentant anar a un ritme més ràpid.
DS-10	Cursa contínua de 30-35' a un ritme que es vagi còmode.
DG-11	DESCANS
DL-12	25-30' de cursa contínua fent-la en progressió. Intentar acabar els últims minuts de l'entrenament a una intensitat mitja-elevada.
DM-13	DESCANS
DC-14	15' d'escalfament + 15' fent; 1' a intensitat elevada i 1'suau
DJ-15	DESCANS
DV-16	25' de cursa contínua en progressió.
DS-17	Petit escalfament de 15'.
DG-18	CURSA POPULAR D'IGUALADA

Javi González
Director Esportiu C.A.I

Organitza:



Col·labora:



Diputació
de Barcelona



Club Atletic Igualada

Patrocina:



obra social
caixaterrassa