

CALENDARI RUNNING BY CLAROR 2023 - 2024

DESEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
				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	30	31

GENER

L	M	M	J	V	S	D
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	30	31				

FEBRER

L	M	M	J	V	S	D
			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			

MARÇ

L	M	M	J	V	S	D
				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	30	31

ABRIL

L	M	M	J	V	S	D
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	30					






MAIG

L	M	M	J	V	S	D
		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	30	31		

JUNY

L	M	M	J	V	S	D
					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	30

Preparació curses:

-  Cursa dels Nassos
-  Mitja Marató de Barcelona
-  Claror Spartan Challenge
-  Marató de Barcelona
-  Salomon Race

TIPOLOGIA D'ENTRENAMENTS

ENTRENAMENT CREUAT

És un entrenament d'un altre esport que ens ajuda a millorar el rendiment de l'esport principal que practiquem.

ENTRENAMENT CACO

Entrenament on es combina trams caminant i d'altres corrent.

ENTRENAMENT RAMPES

Escull un tram de rampes i realitza pujades el més ràpid que puguis.

ENTRENAMENT ESCALES

És un entrenament en escales d'un mínim de 20 escalons.

Puja:

- Escaló per escaló
- 2 escalons a la vegada
- 3 escalons a la vegada
- Salt de peus junts escaló per escaló
- Salt de peus junts de 2 escalons

Repeteix 3 vegades

Baixada sempre caminant

Z1

ZONA 1: Inferior al 60%

Ritme del dia a dia, treball fàcil, on pots mantenir una conversa. Activació i tornada a la calma.

Z2

ZONA 2: 60% - 75%

Treball fàcil on la respiració és controlada. El ritme és fàcil de mantenir i còmode.

Z3

ZONA 3: 75% - 85%

Treball mitjà, es pot controlar la respiració però amb conversa entretallada.

Z4

ZONA 4: 85% - 90%

Treball difícil, costa controlar la respiració i només es poden dir monosíl·labs.

Z5

ZONA 5: Superior 90%

Treball difícil. No es pot parlar.

DESEMBRE

12/2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
28	29	30	31	01	02	03
04 Descans	05 10 minuts suau 4x (7' z2 + 3' z3) 3' recuperació entre sèries	06 Entrenament Força	07 60' de rodatge sèrie 2x (10' z3 + 5' z2)	08 Entrenament creuat	09 10' trot suau z1 2x(5'z3+1'z1) Recuperació entre sèries 2' z1	10 Rodatge llarg 70' z2
11 Descans	12 Trot suau z1/z2 30'	13 Entrenament Força	14 10' trot suau z1 Sèries escales i rampes	15 Entrenament creuat	16 10' trot z1 + 6x (3'z3+2'z2)	17 Rodatge llarg 80' z2
18 Descans	19 10' rodatge z1+ 4x (7'z2+3'z3) 2' recuperacio entre sèrie	20 Entrenament Força	21 10' trot suau z1 2x(2,5km z2 + 1,5km z3 + 1km z4) 2' recuperació entre serie	22 Entrenament creuat	23 10' rodatge z1 8x (2' z3+1'z1)	24 Rodatge llarg 80' z2
25 Descans	26 10' activació z1 2x [4x 2'z4+1'z1] recuperació entre sèries 3'	27 Entrenament Força	28 40' trot z2	29 Entrenament creuat	30 Rodatge d'activació 30' z2	31 CURSA DELS NASSOS

Properes Curses

-  Cursa dels Nassos
-  Mitja Marató Barcelona

GENER

01/2024

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
01 Descans	02 10' trot suau z1 2x (15' z3 + 2'z1)	03 Entrenament Força	04 10' trot suau z1 Sèries escales i rampes	05 Entrenament Força	06 10' rodatge z1 2x (18' z3 + 10' z1)	07 Rodatge llarg 80' z2
08 Descans	09 10' trot suau z1 6 x 1000m z3/z4 Recuperacions completes +1'30"	10 Entrenament Força	11 10' trot suau z1 2x (15' z2 + 3'z4 + 2'z1)	12 Entrenament Força	13 10' trot suau z1 Sèries escales i rampes	14 Rodatge llarg 90': 3x (2km z3 + 1km z2)
15 Descans	16 10' trot suau z1 10x400m z4 Recuperacions completes +1'30"	17 Entrenament Força	18 10' trot suau z1 3x (2' z1 + 2' z2 + 2'z4)	19 Entrenament Força	20 10' rodatge z1 6x (3'z4+2'z1)	21 Rodatge llarg 90': 2x (3km z3 + 1km z2)
22 Descans	23 10' trot suau z1 3x (400m + 200m + 100m)z4 Recuperacions completes +1'30" entre blocs 3'	24 Entrenament Força	25 10' trot suau z1 3x (2' z1 + 2' z2 + 2'z4)	26 Entrenament Força	27 Descans	28 Rodatge llarg 90': 2x (4km z3 + 2km z2+ 1'z1)
29 Descans	30 10' trot suau z1 6 x 1000m z3/z4 Recuperacions completes +1'30"	31 Entrenament Força	01	02	03	04

Properes Curses

-  Mitja Marató Barcelona
-  Claror Spartan Challenge
-  Marató de Barcelona

FEBRER

02/2024

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
29	30	31	01 10' trot suau z1 6x(2'z4 + 2'z1)	02 Entrenament Força	03 Descans	04 Rodatge llarg 80'
05 Descans	06 10' trot suau z1 5x400m z4 Recuperacions completes +1'30"	07 Entrenament Força	08 40' trot z2	09 Descans	10 Rodatge d'activació 40' z2: 5x 1'z4	MITJA MARATÓ DE BARCELONA
12 Descans	13 40' suau z1	14 Entrenament Força	15 60' de rodatge 2x (10' z3 + 5' z2)	16 Entrenament Força	17 Descans	18 Rodatge de 60' z2
19 Descans	20 10' trot suau z1 Sèries escales i rampes	21 Entrenament Força	22 10' trot suau z1 10x (2' z3+1'z1)	23 Entrenament Força	24 10' rodayge z1 8x(2' z3+1'z1)	25 Entrenament rampes de 80' 10' trot suau z1 Farlek per muntanya
26 Descans	27 10' trot suau z1 3x (400m + 200m + 100m) z4 Recuperacions entre sèries +1'30"	28 Entrenament Força	29 10' trot suau z1 2x (2km z2 + 1km z3 + 2km z2 + 2km z1)	01	02	03

Properes Curses




-  Mitja Marató Barcelona
-  Claror Spartan Challenge
-  Marató de Barcelona

MARÇ

03/2024

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
26	27	28	29	01 Entrenament Força	02 Descans	03 Rodatge 80' 2x (2,5km z2 + 1,5km z3 + 1km z4)
04 Descans	05 10' trot suau z1 6 x 1000m z3/z4 Recuperacions completes +1'30"	06 Entrenament Força	07 10' trot suau z1 Sèries escales i rampes	08 Entrenament Força	09 Rodatge llarg 80' 3x (3km z3 + 1km z2)	10 CLAROR SPARTAN CHALLENGE
11 Descans	12 10' trot suau z1 Sèries escales i rampes	13 Entrenament Força	14 10' trot z1 Escala: 3km+2km+1+km+2km+3km 3km z2 / 2km z3 / 1k z4	15 Entrenament Força	16 Descans	17 10' rodatge z1 6x (3'z4+2'z1)
18 Descans	19 10' trot suau z1 5x400m z4 Recuperacions completes +1'30"	20 Entrenament Força	21 10' trot suau z1 5x2000 z3 Recuperacions +1'30"	22 Descans	23 Rodatge activació 40' z2 amb: 5x 1'z4	24 MARATÓ DE BCN
25 Descans	26 40' trot suau z1	27 Entrenament Força	28 60' rodatge amb: 2x (10' z3 + 5' z2)	29 Entrenament Força	30 Descans	31 Rodatge de 60' z2

Properes Curses

-  Claror Spartan Challenge
-  Marató de Barcelona
-  Salomon Race

ABRIL

04/2024

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
01 Descans	02 10' trot suau z1 2x (15' z3 + 2'z1)	03 Entrenament Força	04 10' trot suau z1 Sèries en escales i rampes	05 Entrenament Força	06 10' rodatge z1 2x (18' z3 + 10' z1)	07 Rodatge llarg 80' z2
08 Descans	09 10' trot suau z1 3 x 2000m z3 Recuperacions completes +1'30"	10 Entrenament Força	11 10' trot suau z1 4x (3' z3 + 2'z2 + 1'z4) Recuperacions completes +1'30"	12 Entrenament Força	13 10' trot suau z1 Sèries en escales i rampes	14 SALOMON RACE BARCELONA
15 Descans	16 10' trot suau z1 5x400m z4 + 5x200m z4 Recuperacions completes +1'30"	17 Entrenament Força	18 10' trot suau z1 6x (3'z2+3'z3+1'z4) 2' recuperació entre sèrie	19 Entrenament Força	20 10' rodatge z1 6x(3'z4+2'z1)	21 Rodatge llarg 90' con: 2x(3km z3 + 1km z2)
22 Descans	23 10' trot suau z1 Sèries escales i rampes	24 Entrenament Força	25 10' trot suau z1 3x(2' z1 + 2' z2 + 2'z4)	26 Entrenament Força	27 Entrenament creuat	28 Rodatge llarg 90' con: Montaña
29 Descans	30 entre blocs 3' 10' trot suau z1 6 x 1000m z3/z4 Recuperacions completes +1'30"	01	02	03	04	05

Properes Curses ● Salomon Race

MAIG

05/2024

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
29	30	01 Entrenament Força	02 10' trot suau z1 6x(2'z4 + 2'z1)	03 Entrenament Força	04 Entrenament creuat	05 Rodatge llarg 80'
06 Descans	07 10' trot suau z1 5x400m z4 Recuperacions completes +1'30"	08 Entrenament Força	09 10' trot suau z1 5x(5' z2 + 3' z3 + 2' z4)	10 Entrenament Força	11 Rodatge d'activació 40' z2 amb: 5x 1'z4	12 Rodatge llarg 90' 10' trot suau z1 Farlek muntanya
13 Descans	14 10' trot suau z1 6 x 1000m z3/z4 Recuperacions completes +1'30"	15 Entrenament Força	16 10' trot suau z1 2x(15' z2 + 3'z4 + 2'z1)	17 Entrenament Força	18 10' trot suau z1 Series en escaleras y rampas	19 Rodatge llarg 90' amb: 3x(2km z3 + 1km z2)
20 Descans	21 10' trot suau z1 10x400m z4 Recuperacions completes +1'30"	22 Entrenament Força	23 10' trot suau z1 6x(3'z2+3'z3) 2' recuperació entre sèrie	24 Entrenament Força	25 10' rodatge z1 6x(3'z4+2'z1)	26 Rodatge llarg 90' amb: 2x(3km z3 + 1km z2)
27 Descans	28 10' trot suau z1 z4(400m/200m/100m/200m/300/400m) Recuperacions entre sèries de 1'30" entre blocs 3'	01	02	03	04	05