

CALENDARI RUNNING BY CLAROR 2024 · 2025

claror
més que fitness!

Running avançat

OCTUBRE 2024

DL	DT	DM	DJ	DV	DS	DM
	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			

NOVEMBRE 2024

DL	DT	DM	DJ	DV	DS	DM
				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	

DESEMBRE 2024

DL	DT	DM	DJ	DV	DS	DM
						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 2025

DL	DT	DM	DJ	DV	DS	DM
		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 2025

DL	DT	DM	DJ	DV	DS	DM
					1	2
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
23	24	25	26	27	28	

MARÇ 2025

DL	DT	DM	DJ	DV	DS	DM
					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 2025

DL	DT	DM	DJ	DV	DS	DM
	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 2025

DL	DT	DM	DJ	DV	DS	DM
			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 2025

DL	DT	DM	DJ	DV	DS	DM
						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						

JULIOL 2025

DL	DT	DM	DJ	DV	DS	DM
	1	2	3	4		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			

- MILLA CLAROR
- ESDEVENIMENT RUN CAN CARALLEU
- CURSA DELS NASSOS
- CURSA DE SANT ANTONI

- MITJA DE BARCELONA
- SPARTAN CLAROR
- ESDEVENIMENT RUN MARITIM

TIPOLOGIA D'ENTRENAMENTS

claror
més que fitness!

Running avançat

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 molt fàcil, pots parlar i mantenir una conversa. Activació i volta a la calma

Z2 ZONA 2: 60% - 75%

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

Z3 ZONA 3: 75% - 85%

Treball mitjà, encara pots controlar la respiració, conversa entretallada

Z4 ZONA 4: 85% - 90%

Treball difícil, costa controlar la respiració i només podries dir monosíl·labs

Z5 ZONA 5: superior 90%

Treball molt difícil, no pots parlar

OCTUBRE 24

Running avançat

claror
més que fitness!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
	01 Suau 10' 4x(5'z3 + 2'z2)	02 Força	03 Trot suau 10'z1 Sèries en escales i rampes	04 Entrenament creuat	05 Trot suau 20'z2 3x(5'z3 + 1'z1)	06 Rodatge llarg 1h z2 o z3 ha de ser còmode
07 Descans	08 Suau 15'z2 4x (6'z3 + 2' caminando)	09 Força	10 Suau 15'z2 5x(2'z4 + 1' caminant)	11 Entrenament creuat	12 Rodatge 10'z1 4x(2 z3 + 1'z1)	13 Rodatge llarg 60' z2/z3
14 Descans	15 Trot suau 10'z1 6x400m z4 Recuperacions completes +1'30''	16 Força	17 Ritme suau 10' 2x(10'z3 + 5'z1)	18 Entrenament creuat	19 Suau 15'z1 6x(3'z3 + 1'z1)	20 Rodatge llarg 60' z2
21 Descans	22 Trot suau 15'z1 3x(7'z3+3 z1)	23 Força	24 Suau 15'z1 6x(3' z3 + 1' z1)	25 Entrenament creuat	26 Rodatge d'activació 30'z2	27 MILLA CLAROR
28 Descans	29 Suau 10' 4x (7'z2 + 3'z3) 3' Recuperacion entre sèries	30 Força	31 Rodatge dins les sèries 60' 2x(10'z3 + 5'z2)			

Properes curses:

- **MILLA CLAROR**
- **ESDEVENIMENT RUN CAN CARALLEU**

NOVEMBRE 24

Running avançat

claror
més que fitness!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
				01 Entrenament creuat	02 Trot suau 10' z1 2x(5'z3+1'z1) Recuperació entre sèries 2' z1	03 Rodatge llarg 70' z2
04 Descans	05 Trot Suau 30' z1/z2	06 Força	07 Trot suau 10'z1 Sèries en escales i rampes	08 Entrenament creuat	09 Trot 10'z1+ 6x(3'z3 + 2'z2)	10 Rodatge llarg 80' z2
11 Descans	12 Rodatge 10' z1+ 4x(7'z2 + 3'z3) 2' recuperació entre sèrie	13 Força	14 Trot suau 10'z1 2x(2,5km z2 + 1,5km z3 + 1km z4) 2' recuperació entre sèrie	15 Entrenament creuat	16 Rodatge 10'z1 8x(2'z3 + 1'z1)	17 Rodatge llarg 80' z2
18 Descans	19 Activació 10' z1 2x[4x(2'z4 + 1'z1)] 3' recuperació entre sèrie	20 Força	21 Trot 40'z2	22 Entrenament creuat	23 ESDEVENIMENT RUN CAN CARALLEU	24 Entrenament creuat
25 Descans	26 Trot Suau 10' z1 2x(15'z3 + 2'z1)	27 Força	28 Trot suau 10'z1 Sèries en escales i rampes	29 Força	30 Rodatge 10'z1 2x(18'z3 + 10'z1)	

Properes curses

- **ESDEVENIMENT RUN CAN CARALLEU**
- **CURSA DELS NASSOS**

DESEMBRE 24

Running avançat

claror
més que fitness!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
						01 Rodatge llarg 80' z2
02 Descans	03 Trot suau 10'z1 6 x 1000m z3/z4 Recuperacions completes +1'30''	04 Força	05 Trot suau 10'z1 2x(15'z2 + 3'z4 + 2'z1)	06 Força	07 Trot suau 10'z1 Sèries en escales i rampes	08 Rodatge llarg 90' 2x(3km z3 + 1km z2)
09 Descans	10 Trot suau 10'z1 10x400m z4 Recuperacions completes +1'30''	11 Força	12 Trot suau 10'z1 6x(3'z2 + 3'z3) 2' recuperació entre sèrie	13 Força	14 Rodatge 10'z1 6x(3'z4 + 2'z1)	15 Rodatge llarg 90' 2x(3km z3 + 1km z2)
16 Descans	17 Trot suau 10'z1 3x(400m + 200m + 100m)z4 Recuperacions entre sèries de 1'30'' entre blocs 3'	18 Força	19 Trot suau 10'z1 3x(2'z1 + 2'z2 + 2'z4)	20 Força	21 Rodatge 10'z1 8x(2'z3 + 1'z1)	22 Rodatge llarg 90' 2x(4km z3 + 2km z2 + 1'z1)
23 Descans	24 Trot suau 10'z1 5x400m z4. Recuperacions completes +1'30''	25 Força	26 Trot suau 10'z1 Sèries en escales i rampes	27 Trot suau 10'z1 2x(15'z3 + 2'z1)	28 Trot suau 10'z1 2x(15'z2 + 3'z4 + 2'z1)	29 Rodatge llarg 80'z2
30 Rodatge d'activació z2 30'	31 CURSA DELS NASSOS					

Properes curses

● CURSA DELS NASSOS

● CURSA DE SANT ANTONI

GENER 25

Running avançat

claror
més que fitness!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
		01 Descans	02 Trot 40'z2	03 Força	04 Rodatge d'activació 40' z2 5x 1'z4	05 Rodatge llarg 80' z2
06 Descans	07 Suau 40'z1	08 Força	09 Rodatge 60' 2x(10'z3 + 5'z2)	10 Rodatge d'activació 30' z2	11 CURSA DE SANT ANTONI	12 Descans
13 Descans	14 Trot suau 10'z1 Sèries en escales i rampes	15 Força	16 Trot suau 10'z1 10x (2'z3+1'z1)	17 Força	18 Rodatge 10'z1 8x(2'z3+1'z1)	19 Rodatge 60' z2
20 Descans	21 Trot suau 10'z1 3x(400m + 200m + 100m)z4 Recuperacions entre sèries de 1'30"	22 Força	23 Trot suau 10'z1 2x(2km z2 + 1km z3 + 2km z2 + 2km z1)	24 Força	25 Entrenament creuat	26 Rodatge llarg 80' 2x(2,5km z2 + 1,5km z3 + 1km z4)
27 Descans	28 Trot suau 10'z1 6 x 1000m z3/z4 Recuperacions completes +1'30"	29 Força	30 Trot suau 10'z1 Sèries en escales i rampes	31 Força		

Properes curses

● CURSA DE SANT ANTONI

● MITJA DE BARCELONA

FEBRER 25

Running avançat

claror
més que fitness!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
					01 Rodatge llarg 80' 3x(3km z3 + 1km z2)	02 Entrenament amb rampes 80'. Trot suau 10' z1. Farlek per muntanya
03 Descans	04 Trot suau 10'z1 Sèries en escales i rampes	05 Força	06 Trot 10'z1 Escala: 3km+2km+1km+2km+3km 3km z2 / 2km z3 / 1k z4	07 Força	08 Entrenament creuat	09 Rodatge 10'z1 2x(10'z3 + 5'z2)
10 Descans	11 Trot suau 10'z1 5x400m z4 Recuperacions completes +1'30"	12 Descans	13 Trot suau 10'z1 4x1000 z3 Recuperacions +1'30"	14 Rodatge d'activació 30' z2	15 Descans	16 MITJA DE BARCELONA
17 Descans	18 Trot suau 40'z1	19 Força	20 Rodatge 60' 2x(10'z3 + 5'z2)	21 Força	22 Descans	23 Rodatge 60' z2
24 Descans	25 Trot suau 10'z1 2x(15'z3 + 2'z1)	26 Força	27 Trot suau 10'z1 Sèries en escales i rampes	28 Força		

Properes curses

● MITJA DE BARCELONA

● SPARTAN CLAROR

MARÇ 25 Running avançat

claror
més que fitness!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
					01 Rodatge 10'z1 2x(18'z3 + 10'z1)	02 Rodatge llarg 80'z2
03 Descans	04 Trot suau 10'z1 3x 2000m z3 Recuperacions completes +1'30''	05 Força	06 Trot suau 10'z1 4x(3'z3 + 2'z2 + 1'z4) Recuperacions completes +1'30''	07 Força	08 SPARTAN CLAROR	09 Rodatge 60'z2
10 Descans	11 Trot suau 10'z1 5x400m z4 + 5x200m z4 Recuperacions completes +1'30''	12 Força	13 Trot suau 10'z1 6x(3'z2+3'z3+1'z4) Recuperació entre sèrie 2'	14 Força	15 Rodatge 10'z1 6x(3'z4 + 2'z1)	16 Rodatge llarg 90' 2x(3km z3 + 1km z2)
17 Descans	18 Trot suau 10'z1 Sèries en escales i rampes	19 Força	20 Trot suau 10'z1 3x(2'z1 + 2'z2 + 2'z4)	21 Força	22 Entrenament creuat	23 Rodatge llarg 90' Trot suau 10'z1
24 Descans	25 Trot suau 10'z1 6 x 1000m z3/z4 Recuperacions completes +1'30''	26 Força	27 Trot suau 10'z1 Sèries en escales i rampes	28 Força	29 Rodatge llarg 80' 3x(3km z3 + 1km z2)	30 Entrenament amb rampes 80' Trot suau 10'z1 Farlek per muntanya
31 Descans						

Properes curses

● **SPARTAN CLAROR**

● **ESDEVENIMENT RUN MARITIM**

ABRIL 25

Running avançat

claror
més que fitness!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
	01 Entren blocs 3' Trot suau 10'z1 6 x 1000m z3/z4 Recuperacions completes +1'30''	02 Força	03 Trot suau 10'z1 6x(2'z4 + 2'z1)	04 Força	05 ESDEVENIMENT RUN CAN MARÍTIM	06 Entrenament creuat
07 Descans	08 Trot suau 10'z1 5x400m z4 Recuperacions completes +1'30''	09 Força	10 Trot suau 10'z1 5x(5'z2 + 3'z3 + 2'z4)	11 Descans	12 Rodatge d'activació 40'z2 5x 1'z4	13 Rodatge llarg 90' Trot suau 10'z1 Farlek per muntanya
14 Descans	15 Trot suau 10'z1 6 x 1000m z3/z4 Recuperacions completes +1'30''	16 Força	17 Trot suau 10'z1 2x(15' z2 + 3'z4 + 2'z1)	18 Força	19 Trot suau 10'z1 Sèries en escales i rampes	20 Rodatge llarg 90' 3x(2km z3 + 1km z2)
21 Descans	22 Trot suau 10'z1 10x400m z4 Recuperacions completes +1'30''	23 Força	24 Trot suau 10'z1 6x(3'z2+3'z3) Recuperació entre sèrie 2'	25 Força	26 Rodatge 10'z1 6x(3'z4+2'z1)	27 Rodatge llarg 90' 2x(3km z3 + 1km z2)
28 Descans	29 Trot suau 10'z1 z4(400m/200m/100m/ 200m/300/400m) Recuperacions completes +1'30'' entre blocs 3'	30 Força				

Properes curses

● **ESDEVENIMENT RUN MARITIM**

MAIG 25

Running avançat

claror
més que fitness!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
			01 Trot suau 10'z1 3x(2'z1 + 2'z2 + 2'z4)	02 Força	03 Entrenament creuat	04 Rodatge llarg 90' 2x(4km z3 + 2km z2+ 1'z1)
05 Descans	06 Suau 10' 4x (5'z3 + 2'z2)	07 Força	08 Trot suau 10'z1 Sèries en escales i rampes	09 Entrenament creuat	10 Trot suau 20'z2 3x(5'z3+ 1'z1)	11 Rodatge llarg 1h z2 o z3 ha de ser còmode
12 Descans	13 Suau 15'z2 4x (6'z3 + 2' caminant)	14 Força	15 Suau 15'z2 5x (2'z4 + 1' caminant)	16 Entrenament creuat	17 Rodatge 10'z1 4x(2'z3 + 1'z1)	18 Rodatge llarg 60' z2/z3
19 Descans	20 Trot suau 10'z1 6x400m z4 Recuperacions completes +1'30''	21 Força	22 Ritme suau 10' 2x(10'z3 + 5'z1)	23 Entrenament creuat	24 Suave 15'z1 6x(3'z3 + 1'z1)	25 Rodatge llarg 60' z2
26 Descans	27 Trot suau 15'z1 3x(7 z3 + 3z1)	28 Força	29 Suau 15'z1 6x(3'z3 + 1'z1)	30 Entrenament creuat	31 Rodatge d'activació 30'z2	

JUNY 25

Running avançat

claror
més que fitness!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
						01 Rodatge llarg 90' 2x(4km z3 + 2km z2+ 1'z1)
02 Descans	03 Suau 10' 4x(7' z2 + 3'z3) Recuperació entre sèries 3'	04 Força	05 60' de rodatge dins les sèries 2x(10'z3 + 5'z2)	06 Entrenament creuat	07 Trot suau 10'z1 2x(5'z3 + 1'z1) Recuperació entre sèries 2' z1	08 Rodatge llarg 70'z2
09 Descans	10 Trot suau 30' z1/z2	11 Força	12 Trot suau 10'z1 Sèries en escales i rampes	13 Entrenament creuat	14 Trot 10'z1+ 6x(3'z3 + 2'z2)	15 Rodatge llarg 80'z2
16 Descans	17 Rodatge 10' z1+ 4x(7'z2 + 3'z3) Recuperació entre sèries 2'	18 Força	19 Trot suau 10'z1 2x(2,5km z2 + 1,5km z3 + 1km z4) Recuperació entre sèries 2'	20 Entrenament creuat	21 Rodatge 10'z1 8x(2'z3 + 1'z1)	22 Rodatge llarg 80'z2
23 Descans	24 Activació 10'z1 2x[4x 2'z4+1'z1]] Recuperació entre sèries 3'	25 Força	26 Trot 40'z2	27 Entrenament creuat	28 Rodatge 10'z1 4x(2'z3 + 1'z1)	29 Entrenament creuat
30 Descans						