









SUB 1h50'

MESOCICLE	DEL 17 DE DESEMBRE AL 13 DE GENER						
MICROCICLE	3	Del 31 de desembre al 6 de gener			Nº SESSIONS	4	
VOLUM ESTIMAT	42 Km	Zona 1	35Km	Zona 2	3,5Km	Zona 3	2,5Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	45'	6	45' rodar a gust, per sensacions (zona 1), en circuit de mitja muntanya (camins, corriols, gespa..). Realitzar com a mínim 4 canvis d'entre 40" i 1' (aprofitant terreny), recuperant mínim 1' (com a màxim 8 canvis) Opció B: Sant Silvestre + rodatge suau (tan sols per experts) + ESTIRAMENTS
DIMARTS	0	0	FELIÇ 2019!!!!
DIMECRES	40'	5	Circuit de força (DM) + 40' per circuit còmode a un ritme constant en zona 1 + ESTIRAMENTS
DIJOUS	45'	7	Circuit planer: 10'cc zona 1 + 10'cc tècnica de carrera + 5x400m a zona 3 (ex: 1'45") recuperació 1'30" + 15'cc suau + ESTIRAMENTS
DIVENDRES	0'	0	DESCANS
DISSABTE	75'	6	Un cop més, rodar per circuit planer durant 14 amb els darrers 15' a ritme de mitja marató (5'xkm) + ESTIRAMENTS
DIUMENGE	0'	0	DESCANS

*Amb vermell es marquen els entrenaments que són imprescindibles.

PROGRAMA DE FORÇA

	Intervenció	Característiques
	Braços X: Nº Rep 10 Cames Nº sèries: 2 Tronc X: Recuperació 3' (sèries) Sense (repet) General <input type="checkbox"/> Càrrega 85% IRM	
1  QUÀDRIPES	2  ABDOMINALS (30)	3  BICEPS
4  SPLIT	5  ISOMÈTRIC (30")	9  PECTORAL
7  BESSONS	8  TRICEPS	









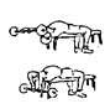
SUB 1h30'

MESOCICLE	DEL 17 DE DESEMBRE AL 13 DE GENER						
MICROCICLE	3	Del 31 de desembre al 6 de gener		Nº SESSIONS		4	
VOLUM ESTIMAT	47 Km	Zona 1	38,3Km	Zona 2	3,5Km	Zona 3	5,1Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	50'	6	Rodar per circuit trenca per circuit trenca-cames (corriols, escales, zones tècniques...) realitzant fartlek lliure (mínim 5 canvis d'entre 40" i 1' amb una recuperació mínima de 1') (màxim 8 canvis) Opció B: Sant Silvestre + rodatge suau (tan sols per experts) + ESTIRAMENTS
DIMARTS	0	0	FELIÇ 2019!!!!
DIMECRES	40'	5	Circuit de força (DM) + 40' per circuit còmode (planer) a un ritme constant en zona 1 + ESTIRAMENTS
DIJOUS	50'	7	Circuit planer: 10'cc zona 1 + 10'cc tècnica de carrera + 8x400m a zona 3 (ex: 1'20") recuperació 1'20" + 15'cc suau + ESTIRAMENTS
DIVENDRES	0'	0	DESCANS
DISSABTE	80'	6	17 km rodar còmode, per circuit planer, incrementant lleugerament la intensitat els darrers 3km (4'15") + 4 progressius de 80m. rec: 1'+ ESTIRAMENTS
DIUMENGE	0'	0	DESCANS

*Amb vermell es marquen els entrenaments que són imprescindibles.

PROGRAMA DE FORÇA

	Intervenció	Nº Rep	Característiques
	Braços X	2	10
	Cames	Nº sèries:	2
	Tronc X	Recuperació	3' (sèries) Sense (repet)
	General <input type="checkbox"/>	Càrrega	85% IRM
1		2	
QUÀDRIPES	AEDOMINALS (30)	3	
4		5	
SPLIT	ISOMÈTRIC (30")	PECTORAL	
7		8	
BESSONS	TRICEPS	9	

