









SUB 1h50'

MESOCICLE	DEL 14 DE GENER AL 10 DE FEBRER						
MICROCICLE	1	Del 4 al 20 de gener		Nº SESSIONS		4	
VOLUM ESTIMAT	37,5 Km	Zona 1	32 Km	Zona 2	3,5Km*	Zona 3	2 Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	45'	5	Circuit de força (DM) + Rodatge per mitja muntanya (pujades no més llargues de 10') intentant mantenir els ritmes a les pujades i controlant a les baixades (Zona1) + ESTIRAMENTS
DIMARTS	0	0	DESCANS
DIMECRES	45'	7	Circuit planer: 10'cc zona 1 + 10'cc tècnica de carrera + 5x2' a zona 3 rec:2'caminant o trotant molt suau + 10'cc suau + ESTIRAMENTS
DIJOUS	0'	0	DESCANS
DIVENDRES	30'	5	Rodatge suau per circuit planer en zona 1 + 8 progressius de 20'' (compte! no esprintant!!!) rec: 45'' + ESTIRAMENTS
DISSABTE	0'	0	DESCANS
DIUMENGE	80'	9	CURSA POPULAR SERINYÀ- (MAS CASADEVALL) Escalfament rodant 15' + progressius + cursa de 8km (com a tets, a 4'50'' -4'55''xkm) + 15'cc suau OPCIÓ B: Rodatge llarg progressiu de 90'' (ex: aprox.13-14 km)

*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% 1RM	
1  QUÀDRICPES	2  ABDOMINALS (30)	3  BICEPS
4  SPLIT	5  ISOMÈTRIC (30'')	6  PECTORAL
7  BESSONS	8  TRICEPS	9









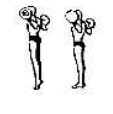
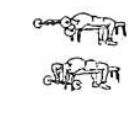
SUB 1h30'

MESOCICLE	DEL 14 DE GENER AL 10 DE FEBRER						
MICROCICLE	1	Del 4 al 20 de gener		Nº SESSIONS		4	
VOLUM ESTIMAT	43 Km	Zona 1	36 Km	Zona 2	3,5Km*	Zona 3	3,6 Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	45'	5	Circuit de força (DM) + Rodatge per mitja muntanya (pujades no més llargues de 10') intentant mantenir els ritmes a les pujades i controlant a les baixades (Zona1) + ESTIRAMENTS
DIMARTS	0'	0	DESCANS
DIMECRES	45'	7	Circuit planer: 10'cc zona 1 + 10'cc tècnica de carrera + 6x500 a zona 3 1'50" rec: 1'45" + 10'cc suau + ESTIRAMENTS
DIJOUS	0'	0	DESCANS
DIVENDRES	35'	5	Rodatge suau en zona 1 + 10 progressius de 20" (compte! no esprintant!!!) rec: 45" + ESTIRAMENTS
DISSABTE	0'	0	DESCANS
DIUMENGE	75'	9	CURSA POPULAR SERINYÀ- (MAS CASADEVALL) Escalfament rodant 15' + progressius + cursa de 8km (com a tets, a 4' -4'05" xkm) + 15'cc suau OPCIÓ B: Rodatge llarg progressiu de 75' (ex: aprox. 16-17km)

*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% 1RM	
1  QUÀDRICEPS	2  ABDOMINALS (30)	3  BICEPS
4  SPLIT	5  ISOMÈTRIC (30")	6  PECTORAL
7  BESSONS	8  TRICEPS	9

