

SUB 1h50'

MESOCICLE	DEL 11 DE FEBRER AL 10 DE MARÇ						
MICROCICLE	1	Del 11 al 17 de febrer		Nº SESSIONS		4+1	
VOLUM ESTIMAT	39 Km	Zona 1	34 Km	Zona 2	2,5 Km*	Zona 3	2,4 Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	45'	5	Per circuit planer: 35'cc en zona 1 + 10x20'' zona 3 rec: 1'+ ESTIRAMENTS
DIMARTS	0	0	DESCANS
DIMECRES	45'	7	Circuit planer: 10'cc zona 1 + 10'cc tècnica de carrera + 5x500 zona 2 (ex: 2'20'' rec: 1'30'') (condicionants: la primera ha de ser la més lenta i la quarta la més ràpida) + 3x200 zona 3 (ex: 30'' rec: 1') + 10'cc suau + ESTIRAMENTS
DIJOUS	Kg	5	TREBALL DE FORÇA EXPLOSIVA: 10' escalfament (bicicleta estàtica) + Circuit de força explosiva (8exercicis x 6rep al 751RM + 3 pliometria x 3sèries) Repetim amb una sèrie més!
DIVENDRES	55'	5	10'cc suau + 2x(5'cc zona 2 + 5'cc zona 1 + 3' zona 2 + 3' zona 1 + 1' zona 3 + 1'zona 1) rec: 3'cc zona 1 + 5'cc suau + ESTIRAMENTS
DISSABTE	0'	0	DESCANS
DIUMENGE	80'	6	Rodatge llarg per circuit de muntanya...lliure segons sensacions + ESTIRAMENTS

*Amb vermell es marquen els entrenaments que són imprescindibles.

PROGRAMA DE FORÇA		
Intervenció	Característiques	
Braços <input type="checkbox"/>	Nº Rep	6-3
Cames <input type="checkbox"/>	Nº sèries:	2
Tronc <input type="checkbox"/>	Recuperació	5'cc (sèries) Sense (repet)
General <input type="checkbox"/>	Càrrega	80% 1RM
 QUADRICEPS EXCÈNTRIC + Escola coordinació:2	 ABDOMINALS (30)	 BESSONS + 5 salts tancos mitja peu: junt
 PECTORAL (GOMES)	 OBLICS (30)	 ISQUIOTIBIALS + 10m. Zancada
 ADDUCTORS + 3 SALTS	 ISOMÈTRIC (30'')	 SPLIT + SPRINT 10m.x3



SUB 1h30'

MESOCICLE	DEL 11 DE FEBRER AL 10 DE MARÇ						
MICROCICLE	1	Del 11 al 17 de febrer		Nº SESSIONS		4+1	
VOLUM ESTIMAT	45 Km	Zona 1	38 Km	Zona 2	3 Km*	Zona 3	4Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	45'	6	20'cc suau (zona 1) + 10x30'' zona 3 en pujada (rec: baixada trotant suau) + 5''cc zona 2 + 10' cc zona 1 + ESTIRAMENTS
DIMARTS	0'	0	DESCANS
DIMECRES	45'	7	Circuit planer: 10'cc zona 1 + 10'cc tècnica de carrera + 8x500 zona 2 (ex: 1'45'') rec: 1'30'' (condicionants: la primera ha de ser la més lenta i la setena la més ràpida) + 10'cc suau + ESTIRAMENTS
DIJOUS	Kg	5	TREBALL DE FORÇA EXPLOSIVA: 10' escalfament (bicicleta estàtica) + Circuit de força explosiva (8exercicis x 6rep al 75%RM + 3 pliometria x 2sèries)
DIVENDRES	50'	5	15'cc suau + 2x(6'zona 2 + 3' zona 1 + 2' zona 3 + 2' zona 1) + 10' cc suau + ESTIRAMENTS
DISSABTE	0'	0	DESCANS
DIUMENGE	70'	7	Rodar per muntanya lliure...segons sensacions + ESTIRAMENTS

*Amb vermell es marquen els entrenaments que són imprescindibles.

PROGRAMA DE FORÇA		
Intervenció	Característiques	
Braços <input type="checkbox"/>	Nº Rep	6-3
Cames <input type="checkbox"/>	Nº sèries:	2
Tronc <input type="checkbox"/>	Recuperació	5'cc (sèries) Sense (repet)
General <input type="checkbox"/>	Càrrega	80% 1RM
 QUADRICEPS EXCÊNTRIC + Escala coordinació2	 ABDOMINALS (30)	 BESSONS + 5 salts tanca mitja peu junt
 PECTORAL (GOMES)	 OBLICS (30)	 ISQUIOTIBIALS + 10m. Zancada
 ADDUCTORS + 3 SALTS	 ISOMÈTRIC (30'')	 SPLIT + SPRINT 10m.32

