









SUB 1h50'

MESOCICLE	DEL 14 DE GENER AL 10 DE FEBRER						
MICROCICLE	2	Del 21 al 27 de gener		Nº SESSIONS		4+1	
VOLUM ESTIMAT	40 Km	Zona 1	34 Km	Zona 2	4 Km*	Zona 3	2 Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	40'	5	Rodar molt tranquil (Zona1) gairebé com a descans actiu (ex: 5'45'') + 5x100m F rec: 30'' (si el dia anterior vàreu competir no realitzar aquesta part de l'entrenament) + ESTIRAMENTS
DIMARTS	0	0	DESCANS
DIMECRES	45'	7	Circuit planer: 10'cc zona 1 + 10'cc tècnica de carrera + 4x1km M (ex: 4'40'' rec: 3') + 10'cc suau + ESTIRAMENTS
DIJOUS	Kg	5	TREBALL DE FORÇA: 10' escalfament (bicicleta estàtica) + Circuit de desenvolupament muscular (8exercicis x 10rep al 80%1RM x 3sèries)
DIVENDRES	50'	5	Rodar per circuit selectiu (pujades, escales, corriols...) i realitzar farleks lliures (canvis d'intensitat aprofitant els desnivells...intentar fer algun canvi en baixada) + ESTIRAMENTS
DISSABTE	0'	0	DESCANS
DIUMENGE	90'	6	Rodatge per circuit planer, a gust (ex: 5'30''), aproximadament 16-17 km. Si us trobeu bé, realitzar els darrers 20' lleugerament més lent del ritme de mitja marató (ex: 5'10''-15'')

*Amb vermell es marquen els entrenaments que són imprescindibles.

PROGRAMA DE FORÇA

	Intervenció	Característiques
	Braços X: Nº Rep Cames: Nº sèries: Tronc X: Recuperació General <input type="checkbox"/> Càrrega	10 2 3' (sèries) Sense (repet) 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	2	Del 21 al 27 de gener		Nº SESSIONS		4+1	
VOLUM ESTIMAT	46 Km	Zona 1	38 Km	Zona 2	6Km*	Zona 3	2 Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	45'	5	Rodar per circuit planer sense forçar (gairebé treball de recuperació) + 8x100m F rec: 45" (si ahir vàreu fer la competició, no realitzar aquesta part de l'entrenament) + ESTIRAMENTS
DIMARTS	0'	0	DESCANS
DIMECRES	50'	7	Circuit planer: 10'cc zona 1 + 10'cc tècnica de carrera + 6x1km a 3'50" rec: 3' + 10'cc suau + ESTIRAMENTS
DIJOUS	0'	0	TREBALL DE FORÇA: 10' escalfament (bicicleta estàtica) + Circuit de desenvolupament muscular (8exercicis x 10rep al 80%1RM x 3sèries)
DIVENDRES	40'	5	Rodar per muntanya, incrementant la intensitat a les baixades! (jugar amb els ritmes, pujant sense forçar) + ESTIRAMENTS
DISSABTE	0'	0	DESCANS
DIUMENGE	80'	7	Una setmana més, rodatge llarg progressiu per circuit planer (ex: 30'a 4'35" + 30' a 4'25" + 10' a 4'15" + 10' a 4'10")+ ESTIRAMENTS

*Amb vermell es marquen els entrenaments que són imprescindibles.

PROGRAMA DE FORÇA

	Intervenció	Característiques
	Braços x: N° Rep Cames: N° sèries: Tronc X: Recuperació General <input type="checkbox"/> Càrrega	10 2 3 (sèries) Sense (repet) 85% 1RM
1  QUÀDRICPES	2  ABDOMINALS (30)	3  BICEPS
4  SPLIT	5  ISOMÈTRIC (30")	6  PECTORAL
7  BESSONS	8  TRICEPS	9

