

SUB 1h50'

MESOCICLE	DEL 11 DE FEBRER AL 10 DE MARÇ						
MICROCICLE	2	Del 18 al 24 de febrer		Nº SESSIONS		5	
VOLUM ESTIMAT	41 Km	Zona 1	35 Km	Zona 2	4 Km*	Zona 3	2,4 Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	40'	6	10'cc suau + 5'cc zona 2 + 5'cc zona 1 + 3'cc zona 3 (F) + 3'cc zona 1 + 2'cc zona 3 + 2'cc zona 1 + 1'cc zona 3 + 9'cc suau + ESTIRAMENTS
DIMARTS	0	0	DESCANS
DIMECRES	50'	7	Circuit planer: 10'cc zona 1 + 10'cc tècnica de carrera + 5x800 zona 2 (ex: 3'50" rec: 3') + 10'cc suau + ESTIRAMENTS
DIJOUS	30'	4	Rodar a gust, per zona 1 + 3 progressius de 80m. rec: lliure+ ESTIRAMENTS
DIVENDRES	25'	7	TREBALL ESPECÍFIC DE FORÇA. 10'cc suau + 10x40" en pujada F rec: baixada suau + 5'cc suau + ESTIRAMENTS
DISSABTE	0'	0	DESCANS
DIUMENGE	90'	6	Rodar llarg, progressiu, per circuit planer. Darrers 10' a 5'xkm + ESTIRAMENTS

*Amb vermell es marquen els entrenaments que són imprescindibles.



SUB 1h30'

MESOCICLE	DEL 11 DE FEBRER AL 10 DE MARÇ						
MICROCICLE	2	Del 18 al 24 de febrer		Nº SESSIONS		5	
VOLUM ESTIMAT	48 Km	Zona 1	40 Km	Zona 2	5 Km*	Zona 3	3Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	45'	6	15'cc suau (zona 1) + 5'cc zona 3 (F) + 5'cc zona 1 + 1'cc zona 3 + 1'cc zona 1 + 5'cc zona 3 (F) + 10'cc zona 1 + ESTIRAMENTS
DIMARTS	0'	0	DESCANS
DIMECRES	50'	7	Circuit planer: 10'cc zona 1 + 10'cc tècnica de carrera + 5x1km en zona 2 (ex: 3'45" rec: 3') + 10'cc suau + ESTIRAMENTS
DIJOUS	30'	4	Rodar molt tranquil, en zona 1, gairebé com un descans actiu + 3 progressiu de 80m. rec: lliure + ESTIRAMENTS
DIVENDRES	30'	5	TREBALL ESPECÍFIC DE FORÇA. 10'cc suau + 8x1' en pujada F rec: baixada suau + 5'cc suau + ESTIRAMENTS
DISSABTE	0'	0	DESCANS
DIUMENGE	80'	7	Rodatge per circuit planer, progressiu, amb els darrers 10' a 4'15" + ESTIRAMENTS

*Amb vermell es marquen els entrenaments que són imprescindibles.

