

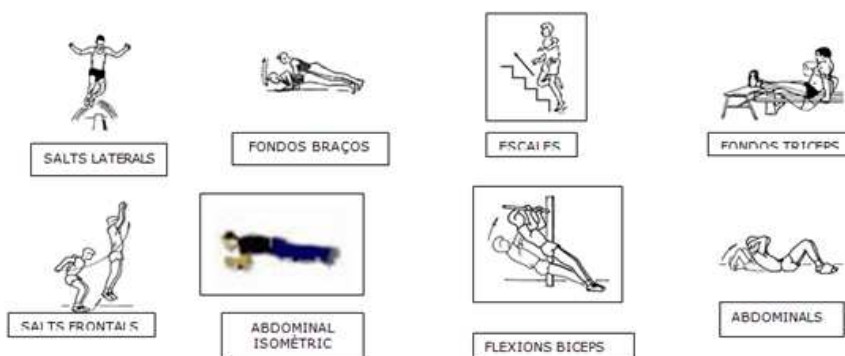
SUB 1h50'

| | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------------|--------------------------|------|--------------------|-----|---------------|-------|
| MESOCICLE | DEL 17 DE DESEMBRE AL 13 DE GENER | | | | | | |
| MICROCICLE | 2 | Del 24 al 30 de desembre | | Nº SESSIONS | | 4 | |
| VOLUM ESTIMAT | 38 Km | Zona 1 | 32Km | Zona 2 | 3Km | Zona 3 | 2,5Km |

| | Volum | Intens | |
|------------------|-------|--------|---|
| DILLUNS | 45' | 6 | 5 km rodant a gust per circuit planer, sense forçar + Fartlek 3x 3' zona 3 rec: 2' zona 1 + 5'cc zona 1 (recuperació)+ ESTIRAMENTS |
| DIMARTS | 0 | 0 | BON NADAL! (Ep! Compte amb els excessos...) |
| DIMECRES | 40' | 5 | Repetim el circuit de força + 40' rodar per circuit trenca-cames (petites pujades, terreny irregular, escales...), intentant mantenir un ritme constant i còmode (zona 1) + ESTIRAMENTS |
| DIJOUS | 50' | 6 | Circuit planer: 20'cc zona 1 + 10'cc zona 2 + 20'cc zona 1 + ESTIRAMENTS |
| DIVENDRES | 0' | 0 | DESCANS |
| DISSABTE | 65' | 5 | 12km rodatge per circuit planer, a gust (zona 1), intentant realitzar els darrers 2km a ritme de mitja maratón (5'xkm) + ESTIRAMENTS |
| DIUMENGE | 0' | 0 | DESCANS |

*Amb vermell es marquen els entrenaments que són imprescindibles.

CIRCUIT DE FORÇA-RESISTÈNCIA



TEMPS DE TREBALL: 40"

Nº SÈRIES: 3

RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS: 20"

RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES: 3'

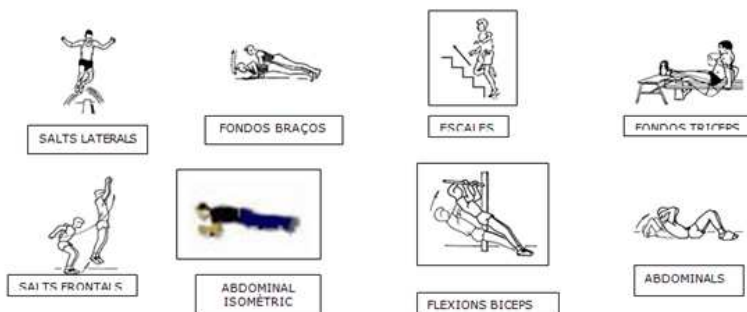
SUB 1h30'

| | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------------|--------------------------|------|--------------------|-----|---------------|-------|
| MESOCICLE | DEL 17 DE DESEMBRE AL 13 DE GENER | | | | | | |
| MICROCICLE | 2 | Del 24 al 30 de desembre | | Nº SESSIONS | | 4 | |
| VOLUM ESTIMAT | 43 Km | Zona 1 | 36Km | Zona 2 | 3Km | Zona 3 | 4,5Km |

| | Volum | Intens | |
|------------------|-------|--------|--|
| DILLUNS | 45' | 6 | 5 km rodant a gust per circuit planer, sense forçar + Fartlek: 5'cc en zona 3 + 2'cc zona 1 + 3'cc zona 3 + 2'cc zona 1 + 1'cc zona 3 + 2'cc zona 1 + 3'cc zona 3 + 5'cc zona 1 (recuperació)+ ESTIRAMENTS |
| DIMARTS | 0 | 0 | BON NADAL! (Ep! Compte amb els excessos...) |
| DIMECRES | 40' | 5 | Circuit de força-resistència (repetim treball de la setmana passada) +40' rodar per circuit amb pujades (circuit trenca-cames de mitja muntanya, evitant + de 15' en pujada contínua), a zona 1, a sense forçar + ESTIRAMENTS |
| DIJOUS | 50' | 6 | Circuit planer: 20'cc zona 1 + 15'cc zona 2 + 15'cc zona 1 + ESTIRAMENTS |
| DIVENDRES | 0' | 0 | DESCANS |
| DISSABTE | 75' | 6 | 15 km rodar còmode, per circuit planer, incrementant lleugerament la intensitat els darrers 2km (4'15'') + 4 progressius de 80m. rec: 1'+ ESTIRAMENTS |
| DIUMENGE | 0' | 0 | DESCANS |

*Amb vermell es marquen els entrenaments que són imprescindibles.

CIRCUIT DE FORÇA-RESISTÈNCIA



TEMPS DE TREBALL: 40"

Nº SÈRIES: 3

RECUPERACIÓ ENTRE EXERCICIS: 20"

RECUPERACIÓ ENTRE SÈRIES: 3'