

**SUB 1h50'**

<b>MESOCICLE</b>	DEL 14 DE GENER AL 10 DE FEBRER						
<b>MICROCICLE</b>	3	Del 28 de gener al 3 de febrer		<b>Nº SESSIONS</b>		4+1	
<b>VOLUM ESTIMAT</b>	44 Km	<b>Zona 1</b>	36 Km	<b>Zona 2</b>	5 Km*	<b>Zona 3</b>	2,2 Km

	Volum	Intens	
<b>DILLUNS</b>	45'	5	(Circuit planer) 25' rodatge a gust, sense forçar (ex: 5'35"-40") + 10x20" progressius (no esprint) rec: 1' cc suau + 7'cc suau + ESTIRAMENTS
<b>DIMARTS</b>	0	0	<b>DESCANS</b>
<b>DIMECRES</b>	50'	7	<b>Circuit planer: 10'cc zona 1 + 10'cc tècnica de carrera + 2Km a 5' x km (rec: 3' parat) + 1,5km a 4'55" ( rec: 2'30" parat) + 1km a 4'45" xkm rec: 2' + 500m. a 4' xkm + 10'cc suau + ESTIRAMENTS</b>
<b>DIJOUS</b>	Kg	5	<b>TREBALL DE FORÇA EXPLOSIVA: 10' escalfament (bicicleta estàtica) + Circuit de força explosiva (8exercicis x 6rep al 75IRM + 3 pliometria x 2sèries)</b>
<b>DIVENDRES</b>	60'	5	<b>60' Treball de fartlek per muntanya!</b> 15'cc suau + 5'cc zona 2 + 4'cc s + 3'cc zona 3 + 2'cc s + 1'cc zona 3 + 1'cc s + 1'cc zona 3+ 2'cc s + 3'cc zona 3+ 4'cc s+ 5'cc zona 2+ 14'cc suau + ESTIRAMENTS
<b>DISSABTE</b>	0'	0	<b>DESCANS</b>
<b>DIUMENGE</b>	90'	6	<b>Repetim rodatge de la setmana anterior, progressiu, per circuit planer, intentant rodar els darrers 20' a 5'15" + ESTIRAMENTS</b>

\*Amb vermell es marquen els entrenaments que són imprescindibles.

PROGRAMA DE FORÇA		
Intervenció	Característiques	
Bragos <input type="checkbox"/>	<b>Nº Rep</b>	6x3
Cames <input type="checkbox"/>	<b>Nº sèries:</b>	2
Tronc <input type="checkbox"/>	<b>Recuperació</b>	5'cc (sèries) Sense (repet)
General <input type="checkbox"/>	<b>Càrrega</b>	80% IRM
 QUADRÍCEPS EXCÈNTRIC • Escala coordinació 3	 ABDOMINALS (30)	 BESSONS • 5 salts toncs mitja peu junt
 PECTORAL (GOMES)	 OBLICS (30)	 ISQUIOTIBIALS • 10m. Zancada
 ADDUCTORS • 3 SALTS	 ISOMÈTRIC (30")	 SPLIT • SPRINT 10m.x3



**SUB 1h30'**

<b>MESOCICLE</b>	DEL 14 DE GENER AL 10 DE FEBRER						
<b>MICROCICLE</b>	3	Del 28 de gener al 3 de febrer		<b>Nº SESSIONS</b>		4+1	
<b>VOLUM ESTIMAT</b>	50 Km	<b>Zona 1</b>	40 Km	<b>Zona 2</b>	5 Km*	<b>Zona 3</b>	4,5 Km

	Volum	Intens	
<b>DILLUNS</b>	50'	5	25' rodant a gust, per circuit planer (zona 1) + 6 progressius de 20'' recuperant 1' rodant (ex: 4'45''xkm) + 4 esprints de 20'' (zona 3) recuperant 2' rodant a 4'45''km + 10'cc suaus + ESTIRAMENTS
<b>DIMARTS</b>	0'	0	<b>DESCANS</b>
<b>DIMECRES</b>	60'	7	<b>Circuit planer: 10'cc zona 1 + 10'cc tècnica de carrera + 2x2Km (ex: 7'50'') rec: 3' aturat + 2x1km (ex: 3'45'') rec: 2' aturat + 2x500m (ex: 1'50'') rec: 1'30'' + 10'cc suau + ESTIRAMENTS</b>
<b>DIJOUS</b>	Kg	5	<b>TREBALL DE FORÇA EXPLOSIVA: 10' escalfament (bicicleta estàtica) + Circuit de força explosiva (8exercicis x 6rep al 751RM + 3 pliometria x 2sèries)</b>
<b>DIVENDRES</b>	55'	5	Treball de fartlek per muntanya (realitzar els canvis independentment de la zona on estigui (pujada, baixada, corriol...)). 15'cc suau + 6' zona 2 + 5' zona 1 + 4' zona 2 + 3' zona 1 + 2' zona 3 + 1' zona 1 + 2' zona 3 (molt fort) + 15' cc suau + ESTIRAMENTS
<b>DISSABTE</b>	0'	0	<b>DESCANS</b>
<b>DIUMENGE</b>	80'	7	<b>Repetim el rodatge llarg de la setmana passada, per circuit planer, de forma progressiva (intentar rodar els darrers 20' a 4'15'') + ESTIRAMENTS</b>

\*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 + Escola coordinació2	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

