

SUB 1h50' (Microcicle de recuperació)

MESOCICLE	DEL 14 DE GENER AL 10 DE FEBRER						
MICROCICLE	4	Del 4 al 10 de febrer		Nº SESSIONS		4+1	
VOLUM ESTIMAT	34 Km	Zona 1	30 Km	Zona 2	2,5 Km*	Zona 3	1,5 Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	35'	5	Rodar per circuit planer, a gust (Zona 1) + darrers 5' moderats (a ritme de 5' xkm) + ESTIRAMENTS
DIMARTS	0	0	DESCANS
DIMECRES	40'	7	Circuit planer: 10'cc zona 1 + 10'cc tècnica de carrera + 1000m moderat (ex: a ritme de 4'50" x km)+ rec: 3' cc suau + 500 moderats (ex: 2'20")+ 2'cc suau + 5x300 forts (ex: 1'10") rec: 1'15" parats + 10'cc suau + ESTIRAMENTS
DIJOUS	Kg	5	TREBALL DE FORÇA EXPLOSIVA: 10' escalfament (bicicleta estàtica) + Circuit de força explosiva (8exercicis x 6rep al 75IRM + 3 pliometria x 2sèries)
DIVENDRES	50'	5	10'cc rodatge zona 1 + 2x10' pujada per muntanya sense forçar, rodant 10' per planer/baixada entre pujades + 10'cc zona 1 + ESTIRAMENTS
DISSABTE	0'	0	DESCANS
DIUMENGE	70'	6	Rodar planer a gust, progressiu, intentant rodar lleugerament més ràpid que les darreres setmanes + 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 EIXENTRIC + 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.x3



SUB 1h30' (Microcicle de recuperació)

MESOCICLE	DEL 14 DE GENER AL 10 DE FEBRER						
MICROCICLE	4	Del 4 al 10 de febrer		Nº SESSIONS		4+1	
VOLUM ESTIMAT	40 Km	Zona 1	34 Km	Zona 2	2,5 Km*	Zona 3	3 Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	40'	5	Per circuit planer: 15'cc zona 1+ 15' fartlek lliure (mínim 4 canvis d'entre 40" i 1"; màxim 8 sortides) + 10'cc suau + ESTIRAMENTS
DIMARTS	0'	0	DESCANS
DIMECRES	40'	7	Circuit planer: 10'cc zona 1 + 10'cc tècnica de carrera + 10x300m en zona 3 (ex: 58"-1' 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 75IRM + 3 pliomètria x 2sèries)
DIVENDRES	45'	5	Rodar còmode per muntanya, mínim 15' cc pujada (uns +3km) (màxim 20') + 3 progressius de 60m. rec: lliure+ ESTIRAMENTS
DISSABTE	0'	0	DESCANS
DIUMENGE	60'	7	Rodar suau, de forma progressiva, intentant realitzar el rodatge un 5" més ràpid xkm que les setmanes anteriors (ex: 4'20"-25") + 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% IRM
		
QUADRICEPS EXCÊNTRIC + Escala coordinació2	ABDOMINALS (30)	BESSONS + 5 salts tanca mitja peu2
		
PECTORAL (GOMES)	OBLICS (30)	ISQUIOTIBIALS + 10m. Zancada
		
ADDUCTORS + 3 SALTS	ISOMÈTRIC (30")	SPLIT + SPRINT 10m.x3

