









MESOCICLE	DEL 17 DE DESEMBRE AL 13 DE GENER						
MICROCICLE	4	Del 7 al 13 de gener (Recuperació)			Nº SESSIONS		4
VOLUM ESTIMAT	34 Km	Zona 1	30 Km	Zona 2	2,5Km	Zona 3	1,5Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	45'	5	10' cc suau + 10' tècnica de carrera + 25' de rodatge a zona 1 (suau) per circuit planer + 4 progressius de 80m (rec: lliure) + ESTIRAMENTS
DIMARTS	30'	6	Circuit de força (DM) + 10' cc suau + 5x300m (ex: 1'15" rec: 1'15") + 10' cc suau + ESTIRAMENTS
DIMECRES	0	0	DESCANS
DIJOUS	45'	5	Rodar per muntanya, amb força desnivell, a gust! (si es poden caminar petits trams) + ESTIRAMENTS
DIVENDRES	0'	0	DESCANS
DISSABTE	65'	6	Rodar per circuit planer de forma progressiva, acant els darrers 2km a 5' xkm + ESTIRAMENTS
DIUMENGE	0'	0	DESCANS

*Amb vermell es marquen els entrenaments que són imprescindibles.

PROGRAMA DE FORÇA

		Intervenció	Característiques:		
		Braços X	Nº Rep	10	
		Cames	Nº sèries:	2	
		Tronc X	Recuperació	3' (sèries) Sense (repet)	
		General <input type="checkbox"/>	Càrrega	85% IRM	
1		2		3	
QUÀDRICPES	ABDOMINALS (30)	BICEPS			
4		5		6	
SPLIT	ISOMÈTRIC (30")	PECTORAL			
7		8		9	
BESSONS	TRICEPS				











SUB 1h30'

MESOCICLE	DEL 17 DE DESEMBRE AL 13 DE GENER						
MICROCICLE	4	Del 7 al 13 de gener (Recuperació)		Nº SESSIONS		4	
VOLUM ESTIMAT	40 Km	Zona 1	33,8Km	Zona 2	2,5Km	Zona 3	3 Km

	Volum	Intens	
DILLUNS	45'	5	Circuit planer: 10'cc zona 1 + 10'cc tècnica de carrera + 25' de rodatge a gust (zona 1) (ex: 4'30"-4'40") + 4 progressius de 80m. (rec: lliure) + ESTIRAMENTS
DIMARTS	30'	6	Circuit de força (DM) + 10'cc suau + 8x300 Zona 3 (ex: 1' rec:1') + 10'cc suau + ESTIRAMENTS
DIMECRES	0'	0	DESCANS
DIJOUS	50'	5	Rodatge per muntanya, amb desnivell! (Aproximadament 10km). Intentar rodar a gust, segons sensacions + ESTIRAMENTS
DIVENDRES	0'	0	DESCANS
DISSABTE	65'	6	15 km rodar còmode, per circuit planer, incrementant lleugerament la intensitat els darrers 10' (4'15") + ESTIRAMENTS
DIUMENGE	0'	0	DESCANS

*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  QUÀDRICEPES	2  ABDOMINALS (30)	3  BICEPS
4  SPLIT	5  ISOMÈTRIC (30")	6  PECTORAL
7  BICEPS	8  TRICEPS	9

