

SETMANA 01

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 60' (5'30 min/km) + Força
Dimecres	20'escalf. (5'40 min/km) + 2 x 20' (5' min/km) rec: 10' ritme suau (5'30 min/km) + 10' Tornada a la calma
Dijous	Rodatge 50' (5'40 min/km)
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	20'escalf. (5'15 min/km) + 7 x 3' (4'55 min/km) rec: 2'ritme suau (5'40 min/km) + 10' Tornada a la calma
Diumenge	Rodatge 70' (60min 5'15 min/km and 20 min 4'45 min/km)

SETMANA 02

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 40' (5'40 min/km) + Força
Dimecres	20'escalf. (5'30 min/km) + 2x 10' (4'55 min/km) rec: 5' ritme suau (5'30 min/km) + 10' Tornada a la calma
Dijous	Rodatge 40' (5'20 min/km)
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	20' escalf. + 5 x 2' (4'50 min/km) rec: 1'ritme suau (5'30 min/km) + 10' Tornada a la calma
Diumenge	TEST 10KM - sub 42'

SETMANA 03

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 60' (4'55 min/km) + Força
Dimecres	20' calent. + 2x [4x (1'30 en pujada (4'30 min/km aprox.) rec: la baixada suau) rec: 3'entre blocs] + 20'
Dijous	Rodatge 60' (prog 5'40 a 4'45' min/km)
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	20'escalf. + 2x (4', 3', 2', 1') (4'30 min/km) rec: mateix ritme suau + 10' Tornada a la calma
Diumenge	Rodatge 75' (60 min (5'35 min/km) + 20min (4'50 min/km) + 15 min (4'25 min/km))

SETMANA 04

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 50' (5'20 min/km) + Força
Dimecres	20'escalf. + 2x [4x (1'30 en subida (5'10 min/km aprox.) rec: la baixada suau rec: 3'entre blocs] + 20'
Dijous	Rodatge 60' (4'45 min/km)
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	20'escalf. + 4x4' (4'10 min/km) rec: 3' ritme suau + 10' Tornada a la calma
Diumenge	Rodatge 90' (50 min (5'00 min/km) + 25min (4'40 min/km) + 15 min (4'25 min/km))

SETMANA 05

Dilluns	DESCANS
Dimarts	20'escalf. + 2x [8x (30'' (4'30 min/km aprox.) en pujada rec: la baixada suau) rec: 3'entre blocs] + 20'
Dimecres	Rodatge 75' (4'45 min/km)
Dijous	20'escalf. + 6x 1km (3'55min/km) rec: 2' pujada + 10'Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	Rodatge 60' (4'30 min/km) + Força
Diumenge	Rodatge 105' (60 min (5'00 min/km) + 30 min (4'40 min/km) + 15 min (4'15 min/km))

SETMANA 06

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 50' (5'00 min/km)
Dimecres	Rodatge 60' (5'00 min/km) + Força
Dijous	20'escalf. + 8x 800m (3' 55-4'00 min/km) rec: 3' pujada + 10' Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	Rodatge 40' 4'45 min/km) + Estiraments
Diumenge	ENTRENAMENT PRESENCIAL Rodatge 75-80' amb 10km centrals @4'15

SETMANA 07

Dilluns	Rodatge 50' suaus
Dimarts	REST
Dimecres	20'escalf. + 3x 3000m (4'10-4'15 min/km) rec: 2'30'' + 10' Tornada a la calma
Dijous	Running 60' (4'30 min/km) + Strenghtening
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	20'escalf. + 4x6' @4'25'' rec: 1'30'' suau a 5'00 + 10' Tornada a la calma
Diumenge	Rodatge 70' amb 30' centrals prog de 4'35 a 4'15'

SETMANA 08

Dilluns	DESCANS
Dimarts	20'escalf. + 2x (3' @4'50 + 1' @4'20 rec: 2') + 10' Tornada a la calma
Dimecres	DESCANS + Estiraments
Dijous	20'escalf. + 5x 1000m (4'15 min/km) rec: 2' + 10' Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	Rodatge 30' (4'40 min/km) + Força
Diumenge	 Obj. 1h30'