

SETMANA 01

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge suau 40' + Força
Dimecres	20'escalf. (6'20 min/km) + 2 x 20' (5'40' min/km) rec: 10' ritme suau (5'50 min/km) + 10' Tornada a la calma
Dijous	Rodatge 30' (5'40 min/km)
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	20'escalf. (5'55 min/km) + 7 x 3' (5'30 min/km) rec: 2'ritme suau (5'40 min/km) + 10' Tornada a la calma
Diumenge	Rodatge 60' (60min a 5'45 min/km i 20 min 5'20 min/km)

SETMANA 02

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 40' (5'40 min/km) + Força
Dimecres	20'escalf. (5'50 min/km) + 2x 10' (5'30' min/km) rec: 5' ritme suau (5'50 min/km) + 10' Tornada a la calma
Dijous	Rodatge 40' (6' min/km)
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	20'escalf. + 4 x 2' (5'30 min/km) rec: 1'ritme suau (6'30 min/km) + 10' Tornada a la calma
Diumenge	TEST 10KM - sub 52'

SETMANA 03

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 60' (5'40 min/km) + Força
Dimecres	20'escalf. + 2x [4x (1'30 en pujada (5'30 min/km aprox.) rec: la baixada suau) rec: 3'entre blocs] + 20'
Dijous	Rodatge 60' (prog 6'15 a 5'30'min/km)
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	20'escalf. + 2x (4', 3', 2', 1') (5'00-5'10 min/km) rec: mateix temps a ritme suau + 10' Tornada a la calma
Diumenge	Rodatge 70' (60 min (5'55 min/km) + 20min (5'30 min/km) + 15 min (4'55 min/km))

SETMANA 04

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 50' (5'40 min/km) + Força
Dimecres	20'escalf. + 2x [4x (1'30 en pujada (5'30 min/km aprox.) rec: la baixada suau) rec: 3'entre blocs] + 20'
Dijous	Rodatge 50' (5'15 min/km)
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	20'escalf. + 4x4' (5'10 min/km) rec: 3' ritme suau + 10' Tornada a la calma
Diumenge	Rodatge 90' (50 min (5'50 min/km) + 25min (5'10 min/km) + 15 min (4'55 min/km))

SETMANA 05

Dilluns	DESCANS
Dimarts	20'escalf. + 2x [8x (30'' (5'20 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 (4'45-4'55min/km) rec: 2' caminant + 10' Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	Rodatge 50' (5'10 min/km) + Força
Diumenge	Rodatge 105' (60 min (5'50 min/km) + 30 min (5'30 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 (4'40-4'45 min/km) rec: 3' caminant + 10' Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	Rodatge 30' @5'40 min/km) + Estiraments
Diumenge	ENTRENAMENT PRESENCIAL Rodatge 75-80' amb 10km centrals @5'12

SETMANA 07

Dilluns	Rodatge 50' suaus
Dimarts	DESCANS
Dimecres	20'escalf. + 3x 3000m (5'05-5'10 min/km) rec: 2'30'' + 10' Tornada a la calma
Dijous	Rodatge 60' (5'00 min/km) + Força
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	20'escalf. + 4x6' @5'35'' rec: 1'30''suau a 5'30 + 10' Tornada a la calma
Diumenge	Rodatge 60' amb 30' centrals prog d 5'40 a 5'10

SETMANA 08

Dilluns	DESCANS
Dimarts	20'escalf. + 2x (3' @5'40 + 1' @4'35 rec: 2') + 10' Tornada a la calma
Dimecres	DESCANS + Estiraments
Dijous	20'escalf. + 5x 1000m (5'12 min/km) rec: 2' + 10' Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	Rodatge 30' (5'40 min/km) + Força
Diumenge	 Obj. 1h50'