

SETMANA 01

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge suau 40' + Força
Dimecres	DESCANS + Estiraments
Dijous	Rodatge 30' (6'20 min/km)
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	DESCANS + Estiraments
Diumenge	Rodatge 50' (6'10 Min/Km)

SETMANA 02

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

SETMANA 03

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 60' (6'10 min/km) + Força
Dimecres	DESCANS + Estiraments
Dijous	Rodatge 60 (prog 6'15 a 5'55 min/km)
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	20'escalf. + 30' prog de 6'30 a 6' min/km + 10' Tornada a la calma
Diumenge	Rodatge 70' ritme còmode

SETMANA 04

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 50' + Força
Dimecres	20'escalf. + 2x [4x (1'30 enpujada (6'30 min/km aprox.) rec: la baixada suau) rec: 3'entre blocs] + 20'
Dijous	Rodatge 50'
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	20'escalf. + 4x4' (6'00 min/km) rec: 3' ritme suau + 10' Tornada a la calma
Diumenge	Rodatge 90' (50 min (6'15 min/km) + 25min (6'10 min/km) + 15 min (6' min/km))

SETMANA 05

Dilluns	DESCANS
Dimarts	20'escalf. + 2x [8x (30'' (6'20 min/km aprox.) en pujada rec: la baixada suau) rec: 3'entre blocs] + 20'
Dimecres	DESCANS + Estiraments
Dijous	20'escalf. + 6x 1km esforç 7 sobre 10 rec: 2' caminant + 10' Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	Rodatge 50' suau + Força
Diumenge	Rodatge 105' (60 min (6'30 min/km) + 30 min (6'10 min/km) + 15 min (5'55 min/km))

SETMANA 06

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 50'
Dimecres	DESCANS + Estiraments
Dijous	20'escalf. + 8x 800m (5'45 min/km) rec: 3' caminant + 10' Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	Rodatge 30' suau + Estiraments
Diumenge	ENTRENAMENT PRESENCIAL Rodatge 75-80' amb 10km centrals sensació esforç ritme Mitja Marató

SETMANA 07

Dilluns	Rodatge 50' suaus
Dimarts	DESCANS
Dimecres	20'escalf. + 3x 3000m (6'05-5'50 min/km) rec: 2'30'' + 10' Tornada a la calma
Dijous	DESCANS
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	20'escalf. + 4x6' @6' rec: 1'30''suau + 10' Tornada a la calma
Diumenge	Rodatge 60' amb 30' centrals prog acabant amb sensacions de ritme mitja marató

SETMANA 08

Dilluns	DESCANS
Dimarts	20'escalf. + 2x (3' @6'10 + 1' @5'55 rec: 2') + 10' Tornada a la calma
Dimecres	DESCANS + Estiraments
Dijous	20'escalf. + 3x 1000m (6'002 min/km) rec: 2' + 10' Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estiraments
Dissabte	Rodatge 30' suau + Força
Diumenge	 Obj. Finisher