

TAULA RESUM – OBJECTIU SUB 60' (27 febrer – 7 maig 2017)

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Set.1	30' córrer continu ritme k1	Descans	30' córrer continu k1	Descans	35' córrer continu ritme k1	Descans	40' córrer continu k1
Set.2	35' córrer (20' a k1 + 10' a k2 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 10x (1' a k3 + 1' a k1) + 10' suau	Descans	40' córrer a k1	Descans	45' córrer ritme còmode per muntanya
Set.3	40' córrer (20' a k1 + 15' a k2 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 12x (1' a k3 + 1' a k1) + 10' suau	Descans	40' córrer ritme fàcil	Descans	45' córrer ritme còmode per muntanya
Set.4	45' córrer (20' a k1 + 20' a k2 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 8x (2' a k3 + 1' a k1) + 5' suau	Descans	40' córrer ritme fàcil	Descans	50' córrer ritme còmode per muntanya
Set.5	50' córrer (20' a k1 + 15' a k2 + 10' a k3 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 6x (3' a k3 + 1' a k1) + 5' suau	Descans	40' córrer a ritme fàcil	Descans	60' córrer ritme còmode per muntanya
Set.6	50' córrer (15' a k1 + 15' a k2 + 15' a k3 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 5x (4' a k3 + 2' a k1) + 5' suau	Descans	40' córrer ritme fàcil	Descans	60' córrer ritme còmode per muntanya
Set.7	50' córrer (15' a k1 + 15' a k2 + 15' a k3 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 4x(5' a k3 + 2' a k2) + 5' suau	Descans	40' córrer ritme fàcil	Descans	65' córrer ritme còmode per muntanya
Set.8	50' córrer (15' a k1 + 15' a k2 + 15' a k3 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 3x(6' a k3 + 2' a k2) + 5' suau	Descans	40' córrer ritme fàcil	Descans	65' córrer ritme còmode per muntanya
Set.9	50' córrer (15' a k1 + 15' a k2 + 15' a k3 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 3x(6' a k3 + 2' a k2) + 5' suau	Descans molt suau	40' córrer ritme fàcil	Descans	65' córrer ritme còmode per muntanya
Set.10	45' córrer ritme còmode	Descans	15' escalfament + 2x3km a ritme previst competició, recuperació 3' caminant + 5' córrer suau	Descans	30' córrer ritme suau	Descans	CURSA BOMBERS

Ritme orientatius 10k sub 60': K1= ritme còmode;
k1=6'40"/6'20"km;

K2= ritme mig;
k2=6'20"/6'00"km;

K3= ritme fort;
k3a=6'00"/5'45"km;

k3b=5'45/5'30";

K3i= ritme competició 5km
k3i=sub 5'30"

