

TAULA RESUM – OBJECTIU SUB 45' [27 febrer – 7 maig 2017]

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Set.1	40' córrer a k1	Descans	45' córrer a k1/k2	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	50' córrer ritme còmode per muntanya
Set.2	40' córrer [20' a k1 + 15' a k2 + 5' suau]	Descans	15' escalfament + 10x [1' a k3 + 1' a k1] + 10' suau	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	50' córrer ritme còmode per muntanya
Set.3	45' córrer [20' a k1 + 20' a k2 + 5' suau]	Descans	20' escalfament + 12x [1' a k3b + 1' a k1] + 10' suau	Descans	50' córrer ritme progressiu	Descans	55' córrer ritme còmode per muntanya
Set.4	50' córrer [20' a k1 + 15' a k2 + 10' a k3 + 5' suau]	45' córrer ritme còmode	20' escalfament + 8x [2' a k3b + 1' a k1] + 10' suau	Descans	50' córrer ritme progressiu	Descans	60' córrer ritme còmode per muntanya
Set.5	55' córrer [20' a k1 + 15' a k2 + 15' a k3 + 5' suau]	45' córrer ritme còmode	20' escalfament + 6x [3' a k3b + 1' a k1] + 10' suau	Descans	50' córrer ritme progressiu (últims 10' a k3)	Descans	20' escalfament + 6km a k3a + 10' córrer suau
Set.6	55' córrer [20' a k1 + 15' a k2 + 15' a k3 + 5' suau]	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 5x1km a k3i recuperació 2' caminar + 10' suau	Descans	25' escalfament + 8x pujades x 200m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfament + 2x3km a k3b, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau
Set.7	55' córrer [30' a k1 + 15' a k2 + 10' suau]	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 12x500m a k3i recuperació 90" caminant + 10' suau	Descans	25' escalfament + 6x pujades x 300m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfament + 3x2km a k3i, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau
Set.8	55' córrer [30' a k1 + 15' a k2 + 10' suau]	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 12x400m a k3i recuperació 90" caminant + 10' suau	Descans	25' escalfament + 6x pujades x 300m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfament + 1x6km a k3b + 10' córrer suau
Set.9	55' córrer [30' a k1 + 15' a k2 + 10' suau]	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 6x1km a k3i, recuperació 90" caminant + 10' suau	Descans	25' escalfament + 6x pujades x 300m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfament + 1x6km a k3b + 10' córrer suau
Set.10	45' córrer ritme còmode	Descans	20' escalfament + 2x3km a ritme previst competició, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau	Descans	30' córrer ritme suau	Descans	CURSA BOMBERS

Ritme orientatius 10k sub 45'

K1= ritme còmode;
k1=5'10"/4'50"km;

K2= ritme mig;
k2=4'50"/4'30"km;

K3= ritme fort;
k3a=4'30"/4'20"km;

k3b=4'20/4'10";

K3i= ritme competició 5km
k3i=sub 4'10"

