

TAULA RESUM – OBJECTIU ACABAR LA CURSA [12 febrer – 22 abril 2018]

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Set.1	Descans	30' fent 8' corrent + 2' caminant	Descans	20' corrent continu ritme fàcil	Descans	Descans	40' fent 8' corrent + 2' caminant
Set.2	Descans	25' córrer ritme fàcil	Descans	40' fent 9' corrent + 1' caminant	Descans	Descans	2x20' córrer ritme fàcil recuperant 5' caminant
Set.3	Descans	30' corrent seguit ritme fàcil	Descans	2x 15' corrent seguit, recuperant 5' caminant	Descans	Descans	50' fent 8' corrent + 2' caminant
Set.4	Descans	35' corrent seguit fent els últims 5' ritme més fort	Descans	2x20' corrent ritme fàcil, recuperant 5' caminant	Descans	Descans	55' fent 25' corrent + 5' caminant
Set.5	Descans	40' corrent seguit, últims 10' ritme més fort	Descans	15' escalfament + 8x (1' corrent ritme ràpid + 1' caminant) + 5' córrer molt suau	Descans	Descans	60' córrer /caminar per muntanya
Set.6	Descans	45' córrer seguit, últims 15' ritme més fort	Descans	15' esc + 6x (2' córrer ritme ràpid + 1' caminant o corrent molt suau) + 5' córrer suau	Descans	Descans	65' córrer /caminar per muntanya
Set.7	Descans	50' córrer continu, últims 15' ritme més fort	Descans	15' esc + 5x (3' córrer ràpid + 1' caminar o córrer molt suau) + 5' córrer suau	Descans	Descans	70' córrer /caminar per muntanya
Set.8	Descans	55' córrer seguit (últims 15' ritme més fort)	Descans	15' esc + 4x (4' córrer ritme ràpid + 2' caminar/córrer molt suau) + 5' córrer molt suau	Descans	Descans	75' córrer /caminar per muntanya
Set.9	Descans	60' córrer seguit (últims 15' ritme més fort)	Descans	15' esc + 4x (4' córrer ritme ràpid + 2' caminar/córrer molt suau) + 5' córrer molt suau	Descans	Descans	75' córrer/caminar per muntanya
Set.10	Descans	60' córrer seguit (últims 15' ritme més fort)	Descans	25' córrer ritme suau	Descans	Descans	CURSA BOMBERS