

### SETMANA 1

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 8'   Caminar 2'   x3	• Descans	• Córrer 20' continu a ritme fàcil	• Descans	• Descans	• Córrer 8'   Caminar 2'   x4

### SETMANA 2

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 25' continu a ritme fàcil	• Descans	• Córrer 9'   Caminar 1'   x4	• Descans	• Descans	• Córrer 20' continu a ritme fàcil   Caminar 5'   x2

### SETMANA 3

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 30' continu a ritme fàcil	• Descans	• Córrer 15'   Caminar 5'   x2	• Descans	• Descans	• Córrer 8'   Caminar 2'   x2

### SETMANA 4

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 35' continu (Últims 5' més fort)	• Descans	• Córrer 20' continu a ritme fàcil   Caminar 5'   x2	• Descans	• Descans	• Córrer 25'   Caminar 5'   x2

### SETMANA 5

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 40' continu (Últims 10' més fort)	• Descans	• 15' escalfament • Córrer 1' ritme ràpid • Caminar 1' • Córrer 5' molt suau   x8	• Descans	• Descans	• Córrer/caminar 60' per muntanya

### SETMANA 6

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 45' continu (Últims 15' més fort)	• Descans	• 15' escalfament • Córrer 2' ritme ràpid • Córrer molt suau/caminar 1' • Córrer 5' suau   x6	• Descans	• Descans	• Córrer/caminar 65' per muntanya

### SETMANA 7

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 50' continu (Últims 15' més fort)	• Descans	• 15' escalfament • Córrer 3' ritme ràpid • Córrer molt suau/caminar 1' • Córrer 5' suau   x5	• Descans	• Descans	• Córrer/caminar 70' per muntanya

### SETMANA 8

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 55' continu (Últims 15' més fort)	• Descans	• 15' escalfament • Córrer 4' ritme ràpid • Córrer molt suau/caminar 2' • Córrer 5' molt suau   x4	• Descans	• Descans	• Córrer/caminar 75' per muntanya

### SETMANA 9

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 60' continu (Últims 15' més fort)	• Descans	• 15' escalfament • Córrer 4' ritme ràpid • Córrer molt suau/caminar 2' • Córrer 5' molt suau   x4	• Descans	• Descans	• Córrer/caminar 75' per muntanya

### SETMANA 10

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 60' continu (Últims 15' més fort)	• Descans	• Córrer 25' a ritme suau	• Descans	• Descans	CURSA BOMBERS BARCELONA