

**SETMANA 1**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 40' a k1	• Descans	• Córrer 45' a k1/k2	• Descans	• 45' córrer ritme progressiu	• Descans	• Córrer 50' ritme còmode per muntanya

**SETMANA 2**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 20' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 5' suau	• Descans	• 15' escalfament Córrer 1' a k3 Córrer 1' a k1   x10 • Córrer 10' suau	• Descans	• 45' córrer ritme progressiu	• Descans	• Córrer 50' ritme còmode per muntanya

**SETMANA 3**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 20' a k1 • Córrer 20' a k2 • Córrer 5' suau	• Descans	• 20' escalfament Córrer 1' a k3b Córrer 1' a k1   x12 • Córrer 10' suau	• Descans	• 50' córrer ritme progressiu	• Descans	• Córrer 55' ritme còmode per muntanya

**SETMANA 4**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 20' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 10' a k3 • Córrer 5' suau	• 45' córrer ritme còmode	• 20' escalfament Córrer 2' a k3b Córrer 1' a k1   x8 • Córrer 10' suau	• Descans	• 50' córrer ritme progressiu	• Descans	• Córrer 60' ritme còmode per muntanya

**SETMANA 5**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 20' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 15' k3 • Córrer 5' suau	• 50' córrer ritme còmode	• 20' escalfament Córrer 3' a k3b Córrer 1' a k1   x6 • Córrer 10' suau	• Descans	• Córrer 50' ritme progressiu (últims 10' a k3)	• Descans	• 20' escalfament • Córrer 6 km a k3a • Córrer 10' suau

**SETMANA 6**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 20' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 15' k3 • Córrer 5' suau	• 50' córrer ritme còmode	• 20' escalfament Córrer 1 km a k3i Recuperació 2' caminar   x5 • Córrer 10' suau	• Descans	• 25' escalfament Pujada 200 m a k3i Baixada córrer suau/caminar   x8 • 10' córrer suau	• Descans	• 20' escalfament 3 km a k3b Recuperació 3' caminarant   x2 • 10' córrer suau

**SETMANA 7**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 30' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 10' suau	• 50' córrer ritme còmode	• 20' escalfament Córrer 500 m a k3i Recuperació 90" caminarant   x12 • Córrer 10' suau	• Descans	• 25' escalfament Pujada 300 m a k3i Baixada córrer suau/caminar   x6 • 10' córrer suau	• Descans	• 20' escalfament 2 km a k3i Recuperació 3' caminarant   x3 • 10' córrer suau

**SETMANA 8**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 30' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 10' suau	• 50' córrer ritme còmode	• 20' escalfament Córrer 400 m a k3i Recuperació 90" caminarant   x12 • Córrer 10' suau	• Descans	• 25' escalfament Pujada 300 m a k3i Baixada córrer suau/caminar   x6 • 10' córrer suau	• Descans	• 20' escalfament • Córrer 6km a k3b • Córrer 10' suau

**SETMANA 9**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 30' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 10' suau	• 50' córrer ritme còmode	• 20' escalfament Córrer 1 km a k3i Recuperació 90" caminarant   x6 • Córrer 10' suau	• Descans	• 25' escalfament Pujada 300 m a k3i Baixada córrer suau/caminar   x6 • 10' córrer suau	• Descans	• 20' escalfament • Córrer 6km a k3b • Córrer 10' suau

**SETMANA 10**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 45' ritme còmode	• Descans	• 20' escalfament Córrer 3 km a ritme previst de competició Recuperació 3' caminarant   x2 • Córrer 10' suau	• Descans	• Córrer 30' ritme suau	• Descans	• CURSA BOMBERS BARCELONA

**RITMES 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"