

SETMANA 1

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|-------------------|-----------|-------------------|-----------|------------|-----------|-------------------------------|
| • Córrer 30' a k1 | • Descans | • Córrer 30' a k1 | • Descans | • 35' a k1 | • Descans | • Córrer 40' ritme continu k1 |

SETMANA 2

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|--|-----------|--|-----------|------------|-----------|--|
| • Córrer 20' a k1 • Córrer 10' a k2 • Córrer 5' suau | • Descans | • 15' escalfament Córrer 1' a k3 Córrer 1' a k1 x10 • Córrer 10' suau | • Descans | • 40' a k1 | • Descans | • Córrer 45' ritme còmode per muntanya |

SETMANA 3

| 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 x12 • Córrer 5' suau | • Descans | • 40' córrer ritme fàcil | • Descans | • Córrer 45' ritme còmode per muntanya |

SETMANA 4

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|--|-----------|--|-----------|--------------------------|-----------|--|
| • Córrer 20' a k1 • Córrer 20' a k2 • Córrer 5' suau | • Descans | • 15' escalfament Córrer 2' a k3 Córrer 1' a k1 x8 • Córrer 5' suau | • Descans | • 40' córrer ritme fàcil | • Descans | • Córrer 50' ritme còmode per muntanya |

SETMANA 5

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|---|-----------|--|-----------|--------------------------|-----------|--|
| • Córrer 20' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 10' k3 • Córrer 5' suau | • Descans | • 15' escalfament Córrer 3' a k3 Córrer 1' a k1 x6 • Córrer 5' suau | • Descans | • 40' córrer ritme fàcil | • Descans | • Córrer 60' ritme còmode per muntanya |

SETMANA 6

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|---|-----------|--|-----------|--------------------------|-----------|--|
| • Córrer 15' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 15' k3 • Córrer 5' suau | • Descans | • 15' escalfament Córrer 4' a k3 Córrer 2' a k1 x5 • Córrer 5' suau | • Descans | • 40' córrer ritme fàcil | • Descans | • Córrer 60' ritme còmode per muntanya |

SETMANA 7

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|---|-----------|--|-----------|--------------------------|-----------|--|
| • Córrer 15' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 15' k3 • Córrer 5' suau | • Descans | • 15' escalfament Córrer 5' a k3 Córrer 2' a k2 x4 • Córrer 5' suau | • Descans | • 40' córrer ritme fàcil | • Descans | • Córrer 65' ritme còmode per muntanya |

SETMANA 8

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|---|-----------|--|-----------|--------------------------|-----------|--|
| • Córrer 15' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 15' k3 • Córrer 5' suau | • Descans | • 15' escalfament Córrer 6' a k3 Córrer 2' a k2 x3 • Córrer 5' suau | • Descans | • 40' córrer ritme fàcil | • Descans | • Córrer 65' ritme còmode per muntanya |

SETMANA 9

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|---|-----------|--|-----------|--------------------------|-----------|--|
| • Córrer 15' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 15' k3 • Córrer 5' suau | • Descans | • 15' escalfament Córrer 6' a k3 Córrer 2' a k2 x3 • Córrer 5' suau | • Descans | • 40' córrer ritme fàcil | • Descans | • Córrer 65' ritme còmode per muntanya |

SETMANA 10

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE | |
|---------------------------|-----------|--|--------|-----------|-------------------------|-----------|---------------------------|
| • Córrer 45' ritme còmode | • Descans | • 15' escalfament Córrer 3 km a ritme previst de competició Recuperació 3' caminar • Córrer 5' suau | x2 | • Descans | • Córrer 30' ritme suau | • Descans | • CURSA BOMBERS BARCELONA |

RITMES 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"