CURSA BOMBERS BARCELONA
01/12/19

tabla resumen

OBJETIVO SUB 45'

28/10 a 01/12

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• **Rodar 20' a k1** • Rodar 20' a k2 • **Rodar 10' a k3a** • Rodar suave 10'	• **Rodar suave 50'**	• **20' calentamiento** Correr 2km a k3b Recuperación 2' x3 • **Trote 10'**	• **Descanso**	• **25' calentamiento** Correr 50" a k3i en subida Bajar a trote muy suave x10 • **Trote 10'**	• **Descanso**	• **Rodar 65' a k1 en circuito variado**

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• **25' calentamiento** 50" a k3i en subida Bajar a trote muy suave x10 • **Trote 10'**	• **Rodar suave 50'**	• **20' calentamiento** Correr 1km a k3i Recuperación 2' x7 • **Trote 10'**	• **Descanso**	• **25' calentamiento** Correr 1' a k3i Correr 1' a k1 x15 • **Trote 10'**	• **Descanso**	• **Rodar 65' a k1 en circuito variado**

SEMANA 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• **25' calentamiento** 50" a k3i en subida Bajar a trote muy suave x10 • **Trote 10'**	• **Rodar suave 50'**	• **20' calentamiento** Correr 500m a k3i Recuperación 90" x12 • **Trote 10'**	• **Descanso**	• **Correr suave 15'** • Correr 6km a k3b • **Trote 10'**	• **Descanso**	• **Rodar 65' a k1 en circuito variado**

SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• **25' calentamiento** 50" a k3i en subida Bajar a trote muy suave x10 • **Trote 10'**	• **Rodar suave 50'**	• **20' calentamiento** Correr 1km a k3i Recuperación 2' x7 • **Trote 10'**	• **Descanso**	• **Correr suave 15'** • Correr 6km a k3b • **Trote 10'**	• **Descanso**	• **Rodar 60' a k1 en circuito variado**

SEMANA 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• **Rodar suave 50'**	• **Descanso**	• **20' calentamiento** Correr 2km a k3i Recuperación 2' x3 • **Trote 10'**	• **Descanso**	• **Rodar suave 30'** • (Correr rectas progresivas de 80 m) x8	• **Descanso**	• **CURSA BOMBERS BARCELONA**

RITMOS ORIENTATIVOS 10K SUB 45'

k1 = ritmo cómodo
k1 = 5'10" / 4'50" km

k2 = ritmo medio
k2 = 4'50" / 4'30" km

k3 = ritmo fuerte
k3a = 4'30" / 4'20" km
k3b = 4'20 / 4'10"

k3i = ritmo competición 5km
k3i = sub 4'10"

el Periódico · SPORT · AGRUPACIÓ ATLÈTICA CATALUNYA · SEVENMILA · BOMBERS BARCELONA · Ajuntament de Barcelona