

**TAULA RESUM – OBJECTIU ACABAR LA CURSA (8 d'agost – 30 d'octubre)**

	<b>Dilluns</b>	<b>Dimarts</b>	<b>Dimecres</b>	<b>Dijous</b>	<b>Divendres</b>	<b>Dissabte</b>	<b>Diumenge</b>
<b>Set.1</b>	Descans	20' fent 5' corrent + 5' caminant	Descans	25' fent 5' corrent + 5' caminant	Descans	Descans	30' fent 5' corrent + 5' caminant
<b>Set.2</b>	Descans	30' fent 6' corrent + 4' caminant	Descans	30' fent 6' corrent + 4' caminant	Descans	Descans	40' fent 6' corrent + 4' caminant
<b>Set.3</b>	Descans	30' fent 8' corrent + 2' caminant	Descans	20' corrent continu ritme fàcil	Descans	Descans	40' fent 8' corrent + 2' caminant
<b>Set.4</b>	Descans	25' córrer ritme fàcil	Descans	40' fent 9' corrent + 1' caminant	Descans	Descans	2x20' córrer ritme fàcil recuperant 5' caminant
<b>Set.5</b>	Descans	30' corrent seguit ritme fàcil	Descans	2x 15' corrent seguit, recuperant 5' caminant	Descans	Descans	50' fent 8' corrent + 2' caminant
<b>Set.6</b>	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
<b>Set.7</b>	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

<b>Set.8</b>	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
<b>Set.9</b>	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
<b>Set.10</b>	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
<b>Set.11</b>	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
<b>Set.12</b>	Descans	60' córrer seguit (últims 15' ritme més fort)	Descans	25' córrer ritme suau	Descans	Descans	<b>CURSA BOMBERS</b>