

## TAULA RESUM – OBJECTIU SUB 60' (8 d'agost – 30 d'octubre)

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<b>Set.1</b>	20' fent 5' corrent + 5' caminant	Descans	25' fent 5' corrent + 5' caminant	Descans	25' fent 5' corrent + 5' caminant	Descans	30' fent 6' corrent + 4' caminant
<b>Set.2</b>	30' fent 7' corrent + 3' caminant	Descans	30' fent 5' corrent + 5' caminant	Descans	30' fent 8' corrent + 2' caminant	Descans	40' fent 8' corrent + 2' caminant
<b>Set.3</b>	30' córrer continu ritme k1	Descans	30' córrer continu k1	Descans	35' córrer continu ritme k1	Descans	40' córrer continu k1
<b>Set.4</b>	35' córrer (20' a k1 + 10' a k2 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 10x (1' a k3 + 1' a k1) + 10' suau	Descans	40' córrer a k1	Descans	45' córrer ritme còmode per muntanya
<b>Set.5</b>	40' córrer (20' a k1 + 15' a k2 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 12x (1' a k3 + 1' a k1) + 10' suau	Descans	40' córrer ritme fàcil	Descans	45' córrer ritme còmode per muntanya
<b>Set.6</b>	45' córrer (20' a k1 + 20' a k2 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 8x (2' a k3 + 1' a k1) + 5' suau	Descans	40' córrer ritme fàcil	Descans	50' córrer ritme còmode per muntanya
<b>Set.7</b>	50' córrer (20' a k1 + 15' a k2 + 10' a k3 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 6x (3' a k3 + 1' a k1) + 5' suau	Descans	40' córrer a ritme fàcil	Descans	60' córrer ritme còmode per muntanya

<b>Set.8</b>	50' córrer (15' a k1 + 15' a k2 + 15' a k3 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 5x (4' a k3 + 2' a k1) + 5' suau	Descans	40' córrer ritme fàcil	Descans	60' córrer ritme còmode per muntanya
<b>Set.9</b>	50' córrer (15' a k1 + 15' a k2 + 15' a k3 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 4x(5' a k3 + 2' a k2) + 5' suau	Descans	40' córrer ritme fàcil	Descans	65' córrer ritme còmode per muntanya
<b>Set.10</b>	50' córrer (15' a k1 + 15' a k2 + 15' a k3 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 3x(6' a k3 + 2' a k2) + 5' suau	Descans	40' córrer ritme fàcil	Descans	65' córrer ritme còmode per muntanya
<b>Set.11</b>	50' córrer (15' a k1 + 15' a k2 + 15' a k3 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 3x(6' a k3 + 2' a k2) + 5' suau	Descans molt suau	40' córrer ritme fàcil	Descans	65' córrer ritme còmode per muntanya
<b>Set.12</b>	45' córrer ritme còmode	Descans	15' escalfament + 2x3km a ritme previst competició, recuperació 3' caminant + 5' córrer suau	Descans	30' córrer ritme suau	Descans	<b>CURSA BOMBERS</b>

**Ritme orientatius 10k sub 60'**

K1= ritme còmode; K2= ritme mig; K3= ritme fort; K3i= ritme competició 5km

k1=6'40"/6'20"km;

k2=6'20"/6'00"km;

k3a=6'00"/5'45"km;

k3b=5'45/5'30";

k3i=sub 5'30"