

# CURSA BOMBERS BARCELONA | 10 KM | L'ESPERIT MAI NO S'APAGA | 30.10.16

## TAULA RESUM – OBJECTIU SUB 50' (8 d'agost – 30 d'octubre)

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<b>Set.1</b>	30' córrer ritme suau	Descans	35' córrer a k1	Descans	35' córrer suau	Descans	40' córrer ritme suau
<b>Set.2</b>	30' córrer a k1	Descans	35' córrer a k1	Descans	40' córrer ritme progressiu	Descans	45' córrer ritme còmode per muntanya
<b>Set.3</b>	35' córrer a k1	Descans	40' córrer a k1/k2	Descans	40' córrer ritme progressiu	Descans	50' córrer ritme còmode per muntanya
<b>Set.4</b>	40' córrer (20' a k1 + 15' a k2 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 10x (1' a k3 + 1' a k1) + 10' suau	Descans	40' córrer ritme progressiu	Descans	50' córrer ritme còmode per muntanya
<b>Set.5</b>	45' córrer (20' a k1 + 20' a k2 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 12x (1' a k3 + 1' a k1) + 10' suau	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	55' córrer ritme còmode per muntanya
<b>Set.6</b>	50' córrer (20' a k1 + 15' a k2 + 10' a k3 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 8x (2' a k3 + 1' a k1) + 10' suau	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	60' 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 k3b + 1' a k1) + 10' suau	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	60' córrer ritme còmode per muntanya
<b>Set.8</b>	50' córrer (20' a k1 + 15' a k2 + 10' a k3 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 5x (4' a k3b + 1' a k1) + 10' suau	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	20' escalfament + 6km a k3a + 10' córrer suau

<b>Set.9</b>	50' córrer (30' a k1 + 15' a k2 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 4x (5' a k3b + 1' a k1) + 10' suau	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	20' escalfament + 2x3km a k3b, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau
<b>Set.10</b>	50' córrer (30' a k1 + 15' a k2 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 5x1km a k3i, recuperació 3' caminant + 10' suau	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	20' escalfament + 3x2km a k3i, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau
<b>Set.11</b>	50' córrer (30' a k1 + 15' a k2 + 5' suau)	Descans	15' escalfament + 1x6km a k3b + 10' suau	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	20' escalfament + 3x2km a k3i, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau
<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 orientatiu 10k sub 50'**

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

k1=5'40"/5'20"km;

k2=5'20"/5'00"km;

k3a=5'00"/4'45"km;

k3b=4'45/4'30";

k3i=sub 4'30"