

## TAULA RESUM – OBJECTIU SUB 45' (8 d'agost – 30 d'octubre)

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<b>Set.1</b>	35' córrer ritme suau	Descans	40' córrer a k1	Descans	40' córrer suau	Descans	45' córrer ritme suau
<b>Set.2</b>	35' córrer a k1	Descans	40' córrer a k1	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	45' córrer ritme còmode per muntanya
<b>Set.3</b>	40' córrer a k1	Descans	45' córrer a k1/k2	Descans	45' 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	45' 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	20' escalfament + 12x (1' a k3b + 1' a k1) + 10' suau	Descans	50' 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)	45' córrer ritme còmode	20' escalfament + 8x (2' a k3b + 1' a k1) + 10' suau	Descans	50' córrer ritme progressiu	Descans	60' córrer ritme còmode per muntanya
<b>Set.7</b>	55' córrer (20' a k1 + 15' a k2 + 15' a k3 + 5' suau)	45' córrer ritme còmode	20' escalfament + 6x (3' a k3b + 1' a k1) + 10' suau	Descans	50' córrer ritme progressiu (últims 10' a k3)	Descans	20' escalfament + 6km a k3a + 10' córrer suau
<b>Set.8</b>	55' córrer (20' a k1 + 15' a k2 + 15' a k3 + 5' suau)	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 5x1km a k3i recuperació 2' caminar + 10' suau	Descans	25' escalfament + 8x pujades x 200m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfament + 2x3km a k3b, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau

<b>Set.9</b>	55' córrer [30' a k1 + 15' a k2 + 10' suau]	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 12x500m a k3i recuperació 90" caminant + 10' suau	Descans	25' escalfament + 6x pujades x 300m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfament + 3x2km a k3i, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau
<b>Set.10</b>	55' córrer [30' a k1 + 15' a k2 + 10' suau]	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 12x400m a k3i recuperació 90" caminant + 10' suau	Descans	25' escalfament + 6x pujades x 300m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfament + 1x6km a k3b + 10' córrer suau
<b>Set.11</b>	55' córrer [30' a k1 + 15' a k2 + 10' suau]	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 6x1km a k3i, recuperació 90" caminant + 10' suau	Descans	25' escalfament + 6x pujades x 300m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfament + 1x6km a k3b + 10' córrer suau
<b>Set.12</b>	45' córrer ritme còmode	Descans	20' escalfament + 2x3km a ritme previst competició, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau	Descans	30' córrer ritme suau	Descans	<b>CURSA BOMBERS</b>

**Ritme orientatiu 10k sub 45'**

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

k1=5'10"/4'50"km;

k2=4'50"/4'30"km;

k3a=4'30"/4'20"km;

k3b=4'20"/4'10";

k3i=sub 4'10"