

TAULA RESUM – OBJECTIU SUB 40'

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Set.1	40' córrer ritme suau	40' córrer ritme suau	45' córrer a k1	Descans	40' córrer suau	Descans	50' córrer ritme suau
Set.2	40' córrer a k1	40' córrer ritme suau	45' córrer a k1	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	50' córrer ritme còmode per muntanya
Set.3	45' córrer a k1	45' córrer ritme suau	45' córrer a k1/k2	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	55' córrer ritme còmode per muntanya
Set.4	45' córrer (20' a k1 + 20' a k2 + 5' suau)	45' córrer ritme suau	20' escalfament + 12x (1' a k3 + 1' a k1) + 10' suau	Descans	45' córrer ritme progressiu	Descans	55' córrer ritme còmode per muntanya
Set.5	50' córrer (20' a k1 + 15' a k2 + 10' k3a + 5' suau)	45' córrer ritme còmode	20' escalfament + 15x (1' a k3b + 1' a k1) + 10' suau	Descans	50' córrer ritme progressiu	Descans	60' córrer ritme còmode per muntanya
Set.6	55' córrer (20' a k1 + 15' a k2 + 15' k3a + 5' suau)	45' córrer ritme còmode	20' escalfament + 10x (2' a k3b + 1' a k1) + 10' suau	Descans	50' córrer ritme progressiu	Descans	20' escalfa ment + 6km a k3a + 10' córrer suau
Set.7	60' córrer (20' a k1 + 20' a k2 + 15' k3a + 5' suau)	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 8x (3' a k3b + 1' a k1) + 10' suau	Descans	50' córrer ritme progressiu (últims 10' a k3)	Descans	20' escalfa ment + 2x3km a k3b, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau

Set.8	60' córrer [20' a k1 + 20' a k2 + 15' k3a + 5' suau]	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 6x1km a k3i recuperació 2' caminar + 10' suau	Descans	25' escalfament + 10x pujades x 200m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfa ment + 4x2km a k3i, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau
Set.9	60' córrer [30' a k1 + 20' a k2 + 10' suau]	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 12x500m a k3i recuperació 90" caminant + 10' suau	Descans	25' escalfament + 8x pujades x 300m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfa ment + 5x1,5km a k3i, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau
Set.10	60' córrer [30' a k1 + 20' a k2 + 10' suau]	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 12x400m a k3i recuperació 90" caminant + 10' suau	Descans	25' escalfament + 8x pujades x 300m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfa ment + 1x6km a k3b + 10' córrer suau
Set.11	60' córrer [30' a k1 + 20' a k2 + 10' suau]	50' córrer ritme còmode	20' escalfament + 6x1km a k3i, recuperació 90" caminant + 10' suau	Descans	25' escalfament + 8x pujades x 300m a k3i, recuperació baixada córrer suau/caminar + 10' córrer suau	Descans	20' escalfa ment + 1x6km a k3b + 10' córrer suau
Set.12	45' córrer ritme còmode	Descans	20' escalfament + 2x3km a ritme previst competició, recuperació 3' caminant + 10' córrer suau	Descans	30' córrer ritme suau	Descans	CURSA BOMBERS

Ritme orientatiu 10k sub 40'

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"