

# OBJECTIU ACABAR LA CURSA

## 28/10 a 01/12

### SETMANA 1

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
• Descans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rodar 20' a k1</li> <li>• Rodar 15' a k2</li> <li>• Rodar 10' k3a</li> <li>• Córrer 5' suau</li> </ul>	• Descans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' escalfament</li> <li>• Córrer 6' a k3b</li> <li>• Recuperació 3'</li> <li>• Trot 10'</li> </ul>	• Descans	• Descans	• Rodar 55' a k1 en circuit variat

### SETMANA 2

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
• Descans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25' escalfament</li> <li>• 40" a k3i en pujada</li> <li>• Baixar al trot molt suau</li> <li>• Trot 10'</li> </ul>	• Descans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' escalfament</li> <li>• Córrer 3' a k3i</li> <li>• Recuperació 2'</li> <li>• Trot 10'</li> </ul>	• Descans	• Descans	• Rodar 55' a k1 en circuit variat

### SETMANA 3

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
• Descans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25' escalfament</li> <li>• 40" a k3i en pujada</li> <li>• Baixar al trot molt suau</li> <li>• Trot 10'</li> </ul>	• Descans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' escalfament</li> <li>• Córrer 2' a k3i</li> <li>• Recuperació 90"</li> <li>• Trot 10'</li> </ul>	• Descans	• Descans	• Rodar 55' a k1 en circuit variat

### SETMANA 4

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
• Descans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25' escalfament</li> <li>• 40" a k3i en pujada</li> <li>• Baixar al trot molt suau</li> <li>• Trot 10'</li> </ul>	• Descans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' escalfament</li> <li>• Córrer 3' a k3i</li> <li>• Recuperació 2'</li> <li>• Trot 10'</li> </ul>	• Descans	• Descans	• Rodar 50' a k1 en circuit variat

### SETMANA 5

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
• Descans	• Rodar suau 50'	• Descans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' escalfament</li> <li>• Córrer 6' a k3i</li> <li>• Recuperació 2'</li> <li>• Trot 10'</li> </ul>	• Descans	• Descans	• CURSA BOMBERS BARCELONA