

OBJECTIU SUB 45'

28/10 a 01/12

SETMANA 1

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<ul style="list-style-type: none"> • Rodar 20' a k1 • Rodar 20' a k2 • Rodar 10' a k3a • Rodar suau 10' 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodar suau 50' 	<ul style="list-style-type: none"> • 20' escalfament • Córrer 2km a k3b • Recuperació 2' • Trot 10' 	<ul style="list-style-type: none"> • Descans 	<ul style="list-style-type: none"> • 25' escalfament • Córrer 50" a k3i en pujada • Baixar al trot molt suau • Trot 10' 	<ul style="list-style-type: none"> • Descans 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodar 65' a k1 en circuit variat

SETMANA 2

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<ul style="list-style-type: none"> • 25' escalfament • 50" a k3i en pujada • Baixar al trot molt suau • Trot 10' 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodar suau 50' 	<ul style="list-style-type: none"> • 20' escalfament • Córrer 1km a k3i • Recuperació 2' • Trot 10' 	<ul style="list-style-type: none"> • Descans 	<ul style="list-style-type: none"> • 25' escalfament • Córrer 1' a k3i • Córrer 1' a k1 • Trot 10' 	<ul style="list-style-type: none"> • Descans 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodar 65' a k1 en circuit variat

SETMANA 3

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<ul style="list-style-type: none"> • 25' escalfament • 50" a k3i en pujada • Baixar al trot molt suau • Trot 10' 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodar suau 50' 	<ul style="list-style-type: none"> • 20' escalfament • Córrer 500m a k3i • Recuperació 90" • Trot 10' 	<ul style="list-style-type: none"> • Descans 	<ul style="list-style-type: none"> • Córrer suau 15' • Córrer 6km a k3b • Trot 10' 	<ul style="list-style-type: none"> • Descans 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodar 65' a k1 en circuit variat

SETMANA 4

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<ul style="list-style-type: none"> • 25' escalfament • 50" a k3i en pujada • Baixar a trot molt suau • Trot 10' 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodar suau 50' 	<ul style="list-style-type: none"> • 20' escalfament • Córrer 1km a k3i • Recuperació 2' • Trot 10' 	<ul style="list-style-type: none"> • Descans 	<ul style="list-style-type: none"> • Córrer suau 15' • Córrer 6km a k3b • Trot 10' 	<ul style="list-style-type: none"> • Descans 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodar 60' a k1 en circuit variat

SETMANA 5

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<ul style="list-style-type: none"> • Rodar suau 50' 	<ul style="list-style-type: none"> • Descans 	<ul style="list-style-type: none"> • 20' escalfament • Córrer 2km a k3i • Recuperació 2' • Trot 10' 	<ul style="list-style-type: none"> • Descans 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodar suau 30' • (Córrer rectes progressives de 80 m) x8 	<ul style="list-style-type: none"> • Descans 	<ul style="list-style-type: none"> • CURSA BOMBERS BARCELONA

RITMES ORIENTATIUS 10K SUB 45'

k1 = ritme còmode
k1 = 5'10" / 4'50" km

k2 = ritme mig
k2 = 4'50" / 4'30" km

k3 = ritme fort
k3a = 4'30" / 4'20" km
k3b = 4'20" / 4'10"

k3i = ritme competició 5km
k3i = sub 4'10"