

SETMANA 1

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<ul style="list-style-type: none"> • Rodar 20' a k1 • Rodar 15' a k2 • Rodar 10' k3a • Córrer 5' suau 	• Descans	<ul style="list-style-type: none"> • 20' escalfament • Córrer 2km a k3b • Recuperació 3' • Trot 10' 	• Descans	<ul style="list-style-type: none"> • 25' escalfament • 40" a k3i en pujada • Baixar al trot molt suau • Trot 10' 	• Descans	• Rodar 60' a k1 en circuit variat

SETMANA 2

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<ul style="list-style-type: none"> • 25' escalfament • 40" a k3i en pujada • Baixar al trot molt suau • Trot 10' 	• Descans	<ul style="list-style-type: none"> • 20' escalfament • Córrer 1km a k3i • Recuperació 2' • Trot 10' 	• Descans	<ul style="list-style-type: none"> • 25' escalfament • Córrer 1' a k3i • Córrer 1' a k1 • Trot 10' 	• Descans	• Rodar 60' a k1 en circuit variat

SETMANA 3

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<ul style="list-style-type: none"> • 25' escalfament • 40" a k3i en pujada • Baixar al trot molt suau • Trot 10' 	• Descans	<ul style="list-style-type: none"> • 20' escalfament • Córrer 500 m a k3i • Recuperació 90" • Trot 10' 	• Descans	<ul style="list-style-type: none"> • Córrer 15' suau • Córrer 5km a k3b • Trot 10' 	• Descans	• Rodar 60' a k1 en circuit variat

SETMANA 4

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<ul style="list-style-type: none"> • 25' escalfament • 40" a k3i en pujada • Baixar al trot molt suau • Trot 10' 	• Descans	<ul style="list-style-type: none"> • 20' escalfament • Córrer 1km a k3i • Recuperació 2' • Trot 10' 	• Descans	<ul style="list-style-type: none"> • Córrer 15' suau • Córrer 5km a k3b • Trot 10' 	• Descans	• Rodar 60' a k1 en circuit variat

SETMANA 5

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

RITMES ORIENTATIUS 10K SUB 50'

k1 = ritme còmode
k1 = 5'40" / 5'20" km

k2 = ritme mig
k2 = 5'20" / 5'00" km

k3 = ritme fort
k3a = 5'00" / 4'45" km
k3b = 4'45 / 4'30"

k3i = ritme competició 5km
k3i = sub 4'30"