

SETMANA 1

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 8' Caminar 2' x3	• Descans	• Córrer 20' continu a ritme fàcil	• Descans	• Descans	• Córrer 8' Caminar 2' x4

SETMANA 2

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 25' continu a ritme fàcil	• Descans	• Córrer 9' Caminar 1' x4	• Descans	• Descans	• Córrer 20' continu a ritme fàcil Caminar 5' x2

SETMANA 3

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 30' continu a ritme fàcil	• Descans	• Córrer 15' Caminar 5' x2	• Descans	• Descans	• Córrer 8' Caminar 2' x2

SETMANA 4

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 35' continu (Últims 5' més fort)	• Descans	• Córrer 20' continu a ritme fàcil Caminar 5' x2	• Descans	• Descans	• Córrer 25' Caminar 5' x2

SETMANA 5

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 40' continu (Últims 10' més fort)	• Descans	• 15' escalfament • Córrer 1' ritme ràpid • Caminar 1' • Córrer 5' molt suau x8	• Descans	• Descans	• Córrer/caminar 60' per muntanya

SETMANA 6

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 45' continu (Últims 15' més fort)	• Descans	• 15' escalfament • Córrer 2' ritme ràpid • Córrer molt suau/caminar 1' x6 • Córrer 5' suau	• Descans	• Descans	• Córrer/caminar 65' per muntanya

SETMANA 7

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 50' continu (Últims 15' més fort)	• Descans	• 15' escalfament • Córrer 3' ritme ràpid • Córrer molt suau/caminar 1' x5 • Córrer 5' suau	• Descans	• Descans	• Córrer/caminar 70' per muntanya

SETMANA 8

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 55' continu (Últims 15' més fort)	• Descans	• 15' escalfament • Córrer 4' ritme ràpid • Córrer molt suau/caminar 2' x4 • Córrer 5' molt suau	• Descans	• Descans	• Córrer/caminar 75' per muntanya

SETMANA 9

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 60' continu (Últims 15' més fort)	• Descans	• 15' escalfament • Córrer 4' ritme ràpid • Córrer molt suau/caminar 2' x4 • Córrer 5' molt suau	• Descans	• Descans	• Córrer/caminar 75' per muntanya

SETMANA 10

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Descans	• Córrer 60' continu (Últims 15' més fort)	• Descans	• Córrer 25' a ritme suau	• Descans	• Descans	CURSA BOMBERS BARCELONA