

**SETMANA 1**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 30' a k1	• Descans	• Córrer 30' a k1	• Descans	• 35' a k1	• Descans	• Córrer 40' ritme continu k1

**SETMANA 2**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 20' a k1 • Córrer 10' a k2 • Córrer 5' suau	• Descans	• 15' escalfament Córrer 1' a k3 Córrer 1' a k1   x10 • Córrer 10' suau	• Descans	• 40' a k1	• Descans	• Córrer 45' ritme còmode per muntanya

**SETMANA 3**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 20' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 5' suau	• Descans	• 15' escalfament Córrer 1' a k3 Córrer 1' a k1   x12 • Córrer 5' suau	• Descans	• 40' córrer ritme fàcil	• Descans	• Córrer 45' ritme còmode per muntanya

**SETMANA 4**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 20' a k1 • Córrer 20' a k2 • Córrer 5' suau	• Descans	• 15' escalfament Córrer 2' a k3 Córrer 1' a k1   x8 • Córrer 5' suau	• Descans	• 40' córrer ritme fàcil	• Descans	• Córrer 50' ritme còmode per muntanya

**SETMANA 5**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 20' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 10' k3 • Córrer 5' suau	• Descans	• 15' escalfament Córrer 3' a k3 Córrer 1' a k1   x6 • Córrer 5' suau	• Descans	• 40' córrer ritme fàcil	• Descans	• Córrer 60' ritme còmode per muntanya

**SETMANA 6**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 15' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 15' k3 • Córrer 5' suau	• Descans	• 15' escalfament Córrer 4' a k3 Córrer 2' a k1   x5 • Córrer 5' suau	• Descans	• 40' córrer ritme fàcil	• Descans	• Córrer 60' ritme còmode per muntanya

**SETMANA 7**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 15' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 15' k3 • Córrer 5' suau	• Descans	• 15' escalfament Córrer 5' a k3 Córrer 2' a k2   x4 • Córrer 5' suau	• Descans	• 40' córrer ritme fàcil	• Descans	• Córrer 65' ritme còmode per muntanya

**SETMANA 8**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 15' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 15' k3 • Córrer 5' suau	• Descans	• 15' escalfament Córrer 6' a k3 Córrer 2' a k2   x3 • Córrer 5' suau	• Descans	• 40' córrer ritme fàcil	• Descans	• Córrer 65' ritme còmode per muntanya

**SETMANA 9**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 15' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 15' k3 • Córrer 5' suau	• Descans	• 15' escalfament Córrer 6' a k3 Córrer 2' a k2   x3 • Córrer 5' suau	• Descans	• 40' córrer ritme fàcil	• Descans	• Córrer 65' ritme còmode per muntanya

**SETMANA 10**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
• Córrer 45' ritme còmode	• Descans	• 15' escalfament Córrer 3 km a ritme previst de competició Recuperació 3' caminar • Córrer 5' suau	x2	• Descans	• Córrer 30' ritme suau	• Descans	• CURSA BOMBERS BARCELONA

**RITMES ORIENTATIUS 10K SUB 60'**

**k1 = ritme còmode**  
k1 = 6'40" / 6'20" km

**k2 = ritme mig**  
k2 = 6'20" / 6'00" km

**k3 = ritme fort**  
k3a = 6'00" / 5'45" km  
k3b = 5'45 / 5'30"

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