

SETMANA 1

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 40' a k1	• Descans	• Córrer 45' a k1/k2	• Descans	• 45' córrer ritme progressiu	• Descans	• Córrer 50' ritme còmode per muntanya

SETMANA 2

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 x10 • Córrer 10' suau	• Descans	• 45' córrer ritme progressiu	• Descans	• Córrer 50' ritme còmode per muntanya

SETMANA 3

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 20' a k1 • Córrer 20' a k2 • Córrer 5' suau	• Descans	• 20' escalfament Córrer 1' a k3b Córrer 1' a k1 x12 • Córrer 10' suau	• Descans	• 50' córrer ritme progressiu	• Descans	• Córrer 55' ritme còmode per muntanya

SETMANA 4

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 20' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 10' a k3 • Córrer 5' suau	• 45' córrer ritme còmode	• 20' escalfament Córrer 2' a k3b Córrer 1' a k1 x8 • Córrer 10' suau	• Descans	• 50' córrer ritme progressiu	• Descans	• Córrer 60' ritme còmode per muntanya

SETMANA 5

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 20' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 15' k3 • Córrer 5' suau	• 50' córrer ritme còmode	• 20' escalfament Córrer 3' a k3b Córrer 1' a k1 x6 • Córrer 10' suau	• Descans	• Córrer 50' ritme progressiu (últims 10' a k3)	• Descans	• 20' escalfament • Córrer 6 km a k3a • Córrer 10' suau

SETMANA 6

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 20' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 15' k3 • Córrer 5' suau	• 50' córrer ritme còmode	• 20' escalfament Córrer 1 km a k3i Recuperació 2' caminar x5 • Córrer 10' suau	• Descans	• 25' escalfament Pujada 200 m a k3i Baixada córrer suau/caminar x8 • 10' córrer suau	• Descans	• 20' escalfament 3 km a k3b Recuperació 3' caminant x2 • 10' córrer suau

SETMANA 7

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 30' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 10' suau	• 50' córrer ritme còmode	• 20' escalfament Córrer 500 m a k3i Recuperació 90" caminar x12 • Córrer 10' suau	• Descans	• 25' escalfament Pujada 300 m a k3i Baixada córrer suau/caminar x6 • 10' córrer suau	• Descans	• 20' escalfament 2 km a k3i Recuperació 3' caminant x3 • 10' córrer suau

SETMANA 8

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 30' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 10' suau	• 50' córrer ritme còmode	• 20' escalfament Córrer 400 m a k3i Recuperació 90" caminar x12 • Córrer 10' suau	• Descans	• 25' escalfament Pujada 300 m a k3i Baixada córrer suau/caminar x6 • 10' córrer suau	• Descans	• 20' escalfament • Córrer 6km a k3b • Córrer 10' suau

SETMANA 9

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 30' a k1 • Córrer 15' a k2 • Córrer 10' suau	• 50' córrer ritme còmode	• 20' escalfament Córrer 1 km a k3i Recuperació 90" caminar x6 • Córrer 10' suau	• Descans	• 25' escalfament Pujada 300 m a k3i Baixada córrer suau/caminar x6 • 10' córrer suau	• Descans	• 20' escalfament • Córrer 6km a k3b • Córrer 10' suau

SETMANA 10

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
• Córrer 45' ritme còmode	• Descans	• 20' escalfament Córrer 3 km a ritme previst de competició Recuperació 3' caminar x2 • Córrer 10' suau	• Descans	• Córrer 30' ritme suau	• Descans	• 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"