

		Set: -2
Data: 17/07/23	Entrenament	Km
<i>Dilluns</i>		
<i>Dimarts</i>	20' (5' córrer + 5' caminar)	
<i>Dimecres</i>		
<i>Dijous</i>	25' (5' córrer + 5' caminar)	
<i>Divendres</i>		
<i>Dissabte</i>	30' (5' córrer + 5' caminar)	
<i>Diumenge</i>		
		<b>TOTAL KM:</b>

		Set: -1
Data: 24/07/23	Entrenament	Km
<i>Dilluns</i>		
<i>Dimarts</i>	25' (5' córrer + 5' caminar)	
<i>Dimecres</i>		
<i>Dijous</i>	30' (5' córrer + 5' caminar)	
<i>Divendres</i>		
<i>Dissabte</i>	35' (5' córrer + 5' caminar)	
<i>Diumenge</i>		
		<b>TOTAL KM:</b>

		Set: 1
Data: 31/07/23	Entrenament	Km
<i>Dilluns</i>		
<i>Dimarts</i>	30' (6' córrer + 4' caminar)	
<i>Dimecres</i>		
<i>Dijous</i>	35' (6' córrer + 4' caminar)	
<i>Divendres</i>		
<i>Dissabte</i>	40' (6' córrer + 4' caminar)	
<i>Diumenge</i>		
		<b>TOTAL KM:</b>

		Set: 2
Data: 7/08/23	Entrenament	Km

<i>Dilluns</i>		
<i>Dimarts</i>	30' (7' córrer + 3' caminar)	
<i>Dimecres</i>		
<i>Dijous</i>	35' (7' córrer + 3' caminar)	
<i>Divendres</i>		
<i>Dissabte</i>	40' (7' córrer + 3' caminar)	
<i>Diumenge</i>		
		<b>TOTAL KM:</b>

		<b>Set: 3</b>
<b>Data:</b> 14/08/23	<b>Entrenament</b>	<b>Km</b>
<i>Dilluns</i>		
<i>Dimarts</i>	30' (8' córrer + 2' caminar)	
<i>Dimecres</i>		
<i>Dijous</i>	35' (8' córrer + 2' caminar)	
<i>Divendres</i>		
<i>Dissabte</i>	40' (8' córrer + 2' caminar)	
<i>Diumenge</i>		
		<b>TOTAL KM:</b>
		<b>Set: 4</b>
<b>Data:</b> 21/08/23	<b>Entrenament</b>	<b>Km</b>
<i>Dilluns</i>		
<i>Dimarts</i>	35' (8' córrer + 2' caminar)	
<i>Dimecres</i>		
<i>Dijous</i>	40' (8' córrer + 2' caminar)	
<i>Divendres</i>		
<i>Dissabte</i>	45' (8' córrer + 2' caminar)	
<i>Diumenge</i>		
		<b>TOTAL KM:</b>

		<b>Set: 5</b>
<b>Data:</b> 28/08/23	<b>Entrenament</b>	<b>Km</b>
<i>Dilluns</i>		
<i>Dimarts</i>	40' (8' córrer + 2' caminar)	
<i>Dimecres</i>		
<i>Dijous</i>	45' (8' córrer + 2' caminar)	
<i>Divendres</i>		

<i>Dissabte</i>	50' (8' córrer + 2' caminar)	
<i>Diumenge</i>		

		<b>Set: 6</b>
<b>Data:</b> 04/09/23	<b>Entrenament</b>	<b>Km</b>
<i>Dilluns</i>		
<i>Dimarts</i>	40' (9' córrer + 1' caminar)	
<i>Dimecres</i>		
<i>Dijous</i>	45' (9' córrer + 1' caminar)	
<i>Divendres</i>		
<i>Dissabte</i>	50' (9' córrer + 1' caminar)	
<i>Diumenge</i>		
		<b>TOTAL KM:</b>

		<b>Set: 7</b>
<b>Data:</b> 11/09/23	<b>Entrenament</b>	<b>Km</b>
<i>Dilluns</i>		
<i>Dimarts</i>	3x 12' corrent, recuperant 3' caminant	
<i>Dimecres</i>		
<i>Dijous</i>	45' (9' córrer + 1' caminar)	
<i>Divendres</i>		
<i>Dissabte</i>	50' (9' córrer + 1' caminar)	
<i>Diumenge</i>		
		<b>TOTAL KM:</b>

		<b>Set: 8</b>
<b>Data:</b> 18/09/23	<b>Entrenament</b>	<b>Km</b>
<i>Dilluns</i>		
<i>Dimarts</i>	3x 15' corrent, recuperant 3' caminant	
<i>Dimecres</i>		
<i>Dijous</i>	30' corrent	
<i>Divendres</i>		
<i>Dissabte</i>	50' (10' córrer + 1' caminar)	
<i>Diumenge</i>		
		<b>TOTAL KM:</b>

		Set: 9
Data: 25/09/23	Entrenament	Km
Dilluns		
Dimarts	2x 25' corrent, recuperant 3' caminant	
Dimecres		
Dijous	35' corrent	
Divendres		
Dissabte	55' (12' córrer + 1' caminar)	
Diumenge		
		<b>TOTAL KM:</b>

		Set: 10
Data: 2/10/23	Entrenament	Km
Dilluns		
Dimarts	2x 25' corrent, recuperant 3' caminant	
Dimecres		
Dijous	40' corrent	
Divendres		
Dissabte	60' (14' córrer + 1' caminar)	
Diumenge		
		<b>TOTAL KM:</b>

		Set: 11
Data: 9/10/23	Entrenament	Km
Dilluns		
Dimarts	2x 30' corrent, recuperant 3' caminant	
Dimecres		
Dijous	45' corrent	
Divendres		
Dissabte	60' (18' córrer + 2' caminar)	
Diumenge		
<b>Ritmes orientatius:</b> <b>10km sub 50':</b> k1=6'/5'40"km; k2=5'40"/5'20"km; k3a=5'20"/5'10"km; k3b= 5'10/5'00"; k3i=sub 5' <b>10km sub 60':</b> k1=6'55"/6'40"km; k2=6'40"/6'20"km; k3a=6'20"/6'10"km; k3b=6'10/6'00"; k3i=sub 6'		<b>TOTAL KM:</b>

		Set: 12
Data: 16/10/23	Entrenament	Km

<i>Dilluns</i>		
<i>Dimarts</i>	2x 30' corrent, recuperant 3' caminant	
<i>Dimecres</i>		
<i>Dijous</i>	25' corrent	
<i>Divendres</i>		
<i>Dissabte</i>		
<i>Diumenge</i>	<b>CURSA BOMBERS DE BARCELONA</b>	
		<b>TOTAL KM:</b>