

ENTRENAMENT CURSA

INICIATS

10 SETMANES

1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT DE PESES CCL 45 MINUTS		FARLECK		PUJADES 20X1 MINUT	
2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT DE PESES CCL 45 MINUTS		FARLECK		PUJADES 10X2 MINUTS	
3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT DE PESES CCL 45 MINUTS	SERIES 4X1000 R 2 MINUTS		CCL 1 HORA	PUJADES 15X1,5 MINUTS	
4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT DE PESES CCL 45 MINUTS		SERIES 3X2000 R 2 MINUTS		CCL 1 HORA	
5	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT DE PESES CCL 1 HORA	SERIES 3000,2000, 1000 R 2 MINUTS		CCL 1 HORA	INTERVAL 20X1 MINUT R 1 MINUT TROTANT	
6	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT DE PESES CCL 1 HORA	SERIES 2X3000 R 2 MINUTS		FARLECK	INTERVAL 10X2MINUTS R 1 MINUT TROTANT	CCL 1 HORA
7	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT DE PESES CCL 1 HORA	SERIES 2000,1000, 500,1000,2000 R 2 MINUTS		FARLECK	INTERVAL 15X1,5 MINUTS R 1 MINUT TROTANT	CCL 1 HORA
8	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT DE PESES CCL 1 HORA	SERIES 6X1000 R 2 MINUTS		FARLECK	INTERVAL 10X500 R 2 MINUTS TROTANT	
9	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CCL 45 MINUTS	FARLECK		INTERVAL		

			10X2 MINUTS		
			R 2 MINUTS		
			TROTANT		
10	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	CCL 45 MINUTS		INTERVAL	CCL 30 MINUTS	
			10X100		
			R 1 MINUT		
			PARAT		

CIRCUIT PESES

TREBALL DE QUÀDRICEPS
 TREBALL DE ISQUIOTIVIALS
 TREBALL DE BESSONS
 TREBALL DE GLUTIS
 TREBALL DE ZONA MITJA (ABDOMINALS I LUMBARIS)
 TREBALL DE PECTORAL
 TREBALL DE DORSAL
 TREBALL D'ESPATLLA
 TREBALL DE BÍCEPS
 TREBALL DE TRÍCEPS
 4 SERIES X 20 REPETICIONS

FARLECK

ESCALFAR 15 MINUTS TROTANT
 7 MINUTS RAPITS
 6 MINUTS TROTANT
 5 MINUTS RAPITS
 4 MINUTS TROTANT
 3 MINUTS RAPITS
 2 MINUTS TROTANT
 1 MINUT RAPIT
 10 MINUTS TROTANT

CCL

CARRERA CONTINUA LENTA

SERIES

TREBALL A RITME DE COMPETICIÓ

INTERVAL

TREBALL INTENS

PUJADES

TREBALL INTENS

R

TEMPS DE RECUPERACIÓ

IMPORTANT ESCALFAR ABANS DELS ENTRENAMENTS I ESTIRAR AL FINAL

DIUMENGE

CCL 45 MINUTS

DIUMENGE

CCL 1 HORA

DIUMENGE

FARLECK

DIUMENGE

FARLECK

DIUMENGE

FARLECK

DIUMENGE

PUJADES
20X1 MINUT

DIUMENGE

PUJADES
10X3 MINUTS

DIUMENGE

CCL 1 HORA

DIUMENGE

CCL 45 MINUTS

DIUMENGE

CURSA 10 K