

ENTRENAMENT CURSA

NO INICIATS

10 SETMANES

1	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT PESES CCL 30 minuts		CCL 30 MINUTS		CCL 30 MINUTS	
2	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT PESES CCL 30 minuts		CCL 30 MINUTS		CCL 30 MINUTS	
3	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT PESES CCL 30 minuts		CCL 45 MINUTS		CCL 30 MINUTS	
4	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT PESES CCL 30 minuts		CCL 45 MINUTS		CCL 30 MINUTS	
5	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT PESES CCL 30 minuts		CCL 45 MINUTS		CCL 45 MINUTS	
6	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT PESES CCL 45 minuts		FARLECK		CCL 45 MINUTS	
7	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT PESES CCL 45 minuts		FARLECK		CCL 45 MINUTS	
8	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CIRCUIT PESES CCL 45 minuts		FARLECK		CCL 45 MINUTS	
9	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
	CCL 1 HORA		FARLECK		CCL 1 HORA	

10 DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES DISSABTE

CCL 30 MINUTS

CCL 30 MINUTS

CIRCUIT PESES

TREBALL DE QUÀDRICEPS

TREBALL DE ISQUIOTIVIALS

TREBALL DE BESSONS

TREBALL DE GLUTIS

TREBALL DE ZONA MITJA (ABDOMINALS I LUMBAR)

TREBALL PECTORAL

TREBALL 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

IMPORTANT ESCALFAR ABANS DELS ENTRENAMENTS I ESTIRAR AL FINAL

DIUMENGE

DIUMENGE

DIUMENGE

DIUMENGE

DIUMENGE

CCL 30 MINUTS

DIUMENGE

CCL 30 MINUTS

DIUMENGE

CCL 45 MINUTS

DIUMENGE

CCL 1 HORA

DIUMENGE

CCL 45 MINUTS

DIUMENGE

CURSA 10 K