



Planning 10km (sub 40')

Preferible: Dilluns, dimecres, divendres i diumenge

Microcycle 1

- 1) 60'Trot suau + 8 rectes de soltura
- 2) 20'Trot suau + 20'trot viu (75%-80%) per sensacions + 10'trot suau
- 3) 20'Trot suau + rutina de força-resistència + 10'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) 60'trot suau

Microcycle 2

- 1) 15'Trot suau + 25'progressius (60%-80%) + 10'trot suau
- 2) 60'Trot suau + 6 rectes
- 3) 20'Trot suau + rutina de força-resistència + 10'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) 20'Trot suau + 20'trot viu (75%-80%) per sensacions + 15'trot suau

Microcycle 3

- 1) 60'trot suau + 6 rectes de soltura
- 2) 20'Trot suau + 2x[5'-3'-1'(80%-85%-90%-95%)p.1'30TS] +15'Trot suau
- 3) 30'trot suau + 20'trot viu (75%-80%) + 10'trot suau
- 4) 60'Trot suau + 6 rectes de soltura

Microcycle 4

- 1) 20'Trot suau + 20'progressius (60%-80%) + 15'trot suau
- 2) 20'trot suau + 10x[2'(90%)p.1'TS]+20'Trot suau
- 3) 30'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) Competició 5km/8km

Microcycle 5

- 1) 45'trot suau + 6 rectes de soltura
- 2) 20'Trot suau + rutina de força-resistència + 15'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 20''trot suau + 10'(75%)+10'(80%)+10'(85%)+5'(90%) + 10'trot suau
- 4) 60'trot suau + 6 rectes

Microcycle 6

- 1) 20'Trot suau + 20'trot viu (75%-80%) per sensacions + 15'trot suau
- 2) 20'Trot suau + rutina de força-resistència + 15'Trot suau + 6 rectes de soltura

- 3) 60'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) 20'Trot suau + 2x[10'(80%) pausa 2'30 TS] + 10'trot suau

Microcycle 7

- 1) 60'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 2) 20'Trot suau + 6x1000 (85%)p.2'TS+15'Trot suau
- 3) 60'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 4)30'trot suau + 25'trot viu (75%-80%) per sensacions + 15'trot suau

Microcycle Competició

- 1) 20'Trot suau + 20'progressius (60%-80%) + 15'trot suau
- 2) 20'trot suau + 12x[1'30(90%) p.1'15TS] + 15'trot suau
- 3) 30'trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) Competició 10km