



Planning 10km (sub 50')

Preferible: Dimarts, dijous i diumenge

Microcycle 1

- 1) 35'Trot suau + 8 rectes de soltura
- 2) 20'Trot suau + 15'trot viu (75%-80%) per sensacions + 10'trot suau
- 3) 45'Trot suau + 6 rectes de soltura

Microcycle 2

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

Microcycle 3

- 1) 50'trot suau + 6 rectes de soltura
- 2) 20'Trot suau + 2x[3'-2'-1'(80%-85%-90%-95%)p.1'30TS] +15'Trot suau
- 3) 60'Trot suau + 6 rectes de soltura

Microcycle 4

- 1) 20'trot suau + 8x[2'(90%)p.1'TS]+20'Trot suau
- 2) 30'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 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

Microcycle 6

- 1) 20'Trot suau + 20'trot viu (75%-80%) per sensacions + 15'trot suau
- 2) 60'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 20'Trot suau + 2x[10'(80%) pausa 2'30 TS] + 10'trot suau

Microcycle 7

- 1) 50'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 2) 20'Trot suau + 4x1000 (85%)p.2'TS+15'Trot suau

3) 60'Trot suau + 6 rectes de soltura

Microcicle Competició

1) 20'Trot suau + 15'progressius (60%-80%) + 15'trot suau

2) 35'trot suau + 6 rectes de soltura

3) Competició 10km