



Planning marat6 (sub 3:00h)

Preferible: Dilluns, dimarts, dijous, divendres i diumenge

Microcycle 1

- 1) 45'Trot suau + 8 rectes de soltura
- 2) 20'Trot suau + rutina de for7a-resist6ncia + 15'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 60'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) 30'Trot suau + 15'trot viu (75%-80%) per sensacions + 10'trot suau
- 5) 60'Trot suau + 6 rectes de soltura

Microcycle 2

- 1) 15'Trot suau + 15'progressius (60%-80%) + 15'trot suau
- 2) 20'Trot suau + rutina de for7a-resist6ncia + 15'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 20'Trot suau + 12x1'30(85%-90%)p.1'30 TS + 20'Trot suau
- 4) 30'Trot suau + 15'trot viu (75%-80%) per sensacions + 10'trot suau
- 5) 60'Trot suau + 6 rectes de soltura

Microcycle 3

- 1) 20'Trot suau + 20'progressius (60%-80%) + 15'trot suau
- 2) 20'Trot suau + rutina de for7a-resist6ncia + 15'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 50'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) 30'Trot suau + 8 rectes de soltura
- 5) Competici6 10km

Microcycle 4

- 1) 60'trot suau + 6 rectes de soltura
- 2) 20'Trot suau + rutina de for7a-resist6ncia + 15'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 40'trot suau + 15'progressius per sensacions + 10'trot suau
- 4) 20'Trot suau + 3x[5'-3'-2'-1'(80%-85%-90%-95%)p.1'30TS] +20'Trot suau
- 5) 70'Trot suau + 6 rectes de soltura

Microcycle 5

- 1) 60'trot suau + 6 rectes
- 2) 20'trot suau + 10x[2'30(90%)p.1'30TS] + 20'Trot suau
- 3) 20'trot suau + progressiu 20' (60%-80%)+15'Trot suau
- 4) 30'Trot suau + 8 rectes de soltura
- 5) Competició 1/2 marat6

Microcycle 6

- 1) 45'trot suau + 6 rectes de soltura
- 2) 20'trot suau + 30'trot viu (75%-80%) per sensacions + 20'trot suau
- 3) 20'Trot suau + rutina de for7a-resist6ncia + 15'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) 65'trot suau + 6 rectes
- 5) 20'trot suau + 15'(75%)+15'(80%)+10'(85%)+5'(90%) + 20'trot suau

Microcycle 7

- 1) 20'Trot suau + 20'trot viu (75%-80%) per sensacions + 15'trot suau
- 2) 20'Trot suau + rutina de for7a-resist6ncia + 15'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 60'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) 20'Trot suau + 3x[10'(80%) pausa 2'30 TS] + 10'trot suau
- 5) 65'Trot suau + 6 rectes de soltura

Microcycle 8

- 1) 15'trot suau + 40'trot viu (75%-80%) per sensacions + 15'Trot suau
- 2) 20'Trot suau + 2x[4x1000 (85%)p.2'TS+15'Trot suau
- 3) 20'Trot suau + rutina de for7a-resist6ncia + 15'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) 65'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 5) 20'Trot suau + 3x3000(85%)p.2'00TS + 15'Trot suau

Microcycle 9

- 1) 60'Trot suau + 8 rectes de soltura
- 2) 20'Trot suau + 15'progressius (60%-80%) + 15'trot suau
- 3) 60'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) 30'trot suau + 6 rectes de soltura
- 5) Competició 1/2 marat6

Microcycle 10

- 1) 45'trot suau + 6 rectes de soltura
- 2) 20'trot suau + 30'trot viu (75%-80%) per sensacions + 20'trot suau
- 3) 75'trot suau + 6 rectes
- 4) 60'trot suau + 6 rectes
- 5) 20'trot suau + 3x5000 (75%-80%-85%) p.1km TS + 15'trot suau

Microcycle 11

- 1) 65'Trot suau + 8 rectes de soltura
- 2) 20'Trot suau + 15x[1'(90%)pausa 1'TS]+20'trot suau
- 3) 70'trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) 60'trot suau + 6 rectes
- 5) 20'trot suau + 2x20'(80%-85%)p.5'TS +20'trot suau

Microcycle 12

- 1) 45'trot suau + 15'progressius (70%-85%)+5'trot suau
- 2) 20'trot suau + 6km(80%) + 4km(85%) + 2km(90%) pausa 1km trot molt suau + 10'trot suau
- 3) 60'trot suau + 6 rectes
- 4) 20'trot suau + 30'trot viu (75%-80%) per sensacions + 20'trot suau
- 5) 60'trot suau + 6 rectes

Microcycle Marató

- 1) 45'Trot suau + 8 rectes de soltura
- 2) 30' trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 30' trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) MARATÓ