



## Planning marat6 (sub 4:00h)

Preferible: Dilluns, dimecres, 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) 30'Trot suau + 15'trot viu (75%-80%) per sensacions + 10'trot suau
- 4) 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) 30'Trot suau + 15'trot viu (75%-80%) per sensacions + 10'trot suau
- 4) 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) 40'Trot suau + 8 rectes de soltura
- 4) Competici6 10km

### Microcycle 4

- 1) 45'trot suau + 6 rectes de soltura
- 2) 20'Trot suau + rutina de for7a-resist6ncia + 15'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 20'Trot suau + 3x[5'-3'-2'-1'(80%-85%-90%-95%)p.1'30TS] + 20'Trot suau
- 4) 65'Trot suau + 6 rectes de soltura

### Microcycle 5

- 1) 15'trot suau + progressiu 35' (60%-80%)+15'Trot suau
- 2) 20'trot suau + 10x[2'(90%)p.1'TS]+20'Trot suau
- 3) 30'Trot suau + 8 rectes de soltura
- 4) Competici6 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) 70'trot suau + 6 rectes
- 4) 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 força-resistència + 15'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 20'Trot suau + 3x[10'(80%) pausa 2'30 TS] + 10'trot suau
- 4) 60'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 + rutina de força-resistència + 15'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 20'Trot suau + 2x[4x1000 (85%)p.2'TS+15'Trot suau
- 4) 65'Trot suau + 6 rectes de soltura

### Microcycle 9

- 1) 60'Trot suau + 8 rectes de soltura
- 2) 20'Trot suau + 15'progressius (60%-80%) + 15'trot suau
- 3) 45'trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) Competició 1/2 marató

### 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) 60'trot suau + 6 rectes
- 4) 85'trot suau + 6 rectes

### Microcycle 11

- 1) 60'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) 20'trot suau + 2x20'(80%-85%)p.5'TS +20'trot suau

### Microcycle 12

- 1) 65'trot suau + 6 rectes
- 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) 45'Trot suau + 8 rectes de soltura

Microcicle Marató

- 1) 40' Trot suau + 8 rectes de soltura
- 2) 30' Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) MARATÓ