



## Planning ½ maratón (sub 1h30h)

Preferible: Dilluns, dimecres, divendres i diumenge

### Microcycle 1

- 1) 45'Trot suau + 8 rectes de soltura
- 2) 20'Trot suau + rutina de força-resistència + 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 força-resistència + 15'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 30'Trot suau + 20'trot viu (75%-80%) per sensacions + 10'trot suau
- 4) 65'Trot suau + 6 rectes

### Microcycle 3

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

### Microcycle 4

- 1) 20'trot suau + 10x[2'(90%)p.1'TS]+20'Trot suau
- 2) 50' Trot suau + 6 rectes
- 3) 30'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) Competició 10km

### 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) 60'trot suau + 6 rectes
- 4) 20'trot suau + 15'(75%)+10'(80%)+10'(85%)+5'(90%) + 15'trot suau

### Microcycle 6

- 1) 50'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 2) 65'Trot suau + 6 rectes
- 3) 20'Trot suau + 2x[12'(80%) pausa 2'30 TS] + 10'trot suau
- 4) 75' Trot suau + 6 rectes

### Microcycle 7

- 1) 20'Trot suau + 15'progressius (60%-80%) + 15'trot suau
- 2) 50'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 20'Trot suau + 2x[3x1000 (85%)p.2'TS i 4'TS]+15'Trot suau
- 4) 70'Trot suau + 6 rectes de soltura

### Microcycle Competició

- 1) 60'Trot suau + 6 rectes de soltura
- 2) 15'Trot suau + 10x[1'30(90%-95%)p.1'15TS]
- 3) 25'trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) Competició 1/2 maratón