



CURSA
BOMBERS
LLEIDA
amb AREMI



10K
SUB 45'

SETMANA 5

DILLUNS Descans

DIMARTS 6km contíus a R3

DIMECRES

- Escalfament: 20' R1
- Sèries llargues: 6x1000m a R3 amb 2' de recuperació caminant
- Refredament: 10' R1





DIJOUS 35' contíus a R1

DIVENDRES Descans

DISSABTE 9km progressius: 2km a R1 + 3km a R2 + 4km a R3

DIUMENGE Descans o passeig actiu de 40'

FINISHER NOMENCLATURA

-  **R1 (suau)** Ritme molt suau i còmode a 5:40/km - 6:00/km
-  **R2 (moderada)** Ritme còmode, però sostingut a 5:00/km - 5:30/km
-  **R3 (forta)** Ritme objectiu cursa a 4:25/km - 4:30/km
-  **R4 (intensa)** Ritme ràpid i exigent a 4:05/km - 4:20/km