



CURSA
BOMBERS
LLEIDA
amb AREMI



10K
SUB 50'

SETMANA 5

DILLUNS Descans

DIMARTS 45' contínuus a R2

DIMECRES - Escalfament: 20' a R1
- Intervals llargs: 5x1000m a R3 amb 2' de recuperació caminant.
- Refredament: 10' a R1





DIJOUS Descans o passeig actiu de 40'

DIVENDRES 30' contínuus a R1

DISSABTE Descans o passeig actiu de 40'

DIUMENGE 9km contínuus a R2

FINISHER NOMENCLATURA

-  **R1 (suau)** Ritme molt suau i còmode a 6:00/km - 6:30/km
-  **R2 (moderada)** Ritme una mica més viu, però còmode a 5:30/km - 5:50/km
-  **R3 (forta)** Ritme objectiu de la cursa a 4:50/km - 5:00/km
-  **R4 (intensa)** Ritme ràpid i exigent a 4:20/km - 4:40/km