

SETMANA 8

DILLUNS Descans

DIMARTS 45' contínuus a R2

DIMECRES Descans

DIJOUS 40' contínuus a R2

DIVENDRES Descans

DISSABTE - Escalfament/Refredament: 10' a R1
- Activació cursa: 4x100m a R3 amb 1' de recuperació caminant

DIUMENGE **CURSA 10K** (Objectiu sub 50': Ritme constant R3 a 4:50/km - 5:00/km)

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