

# SETMANA 5

**DILLUNS** 5km contínuus a R2

**DIMARTS** Descans

**DIMECRES**

- Escalfament: 10' a R1
- Intervals llargs: 6x600m a R3 + 2' de recuperació caminant
- Refredament: 5' a R1





**DIJOUS** Descans o passeig actiu de 30'

**DIVENDRES** 4km contínuus a R1

**DISSABTE** Descans o passeig actiu de 50'

**DIUMENGE** 8km contínuus a R1

## FINISHER NOMENCLATURA

-  **R1 (suau)** Ritme molt còmode, pots mantenir una conversa fàcilment (<60% esforç màxim)
-  **R2 (moderada)** Ritme una mica més viu, però encara còmode (60-70% esforç màxim)
-  **R3 (forta)** Ritme viu que requereix esforç, encara pots parlar, però amb certa dificultat (80-86% esforç màxim)
-  **R4 (intensa)** Ritme exigent, no pots mantenir una conversa (90% esforç màxim)