

SETMANA 8

DILLUNS Descans

DIMARTS 6km contíus a R1

DIMECRES Descans

DIJOUS 5km contíus a R1

DIVENDRES Descans

DISSABTE

- Escalfament: 10' a R1
- Activació cursa: 4x100m a R3 amb 1' de recuperació caminant
- Refredament: 5' a R1

DIUMENGE **CURSA 10K** (Surt tranquil a R1-R2 i mantén un ritme còmode)

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)