

# SETMANA 5

**DILLUNS** Descans

**DIMARTS** 45' contínuus a R2

**DIMECRES**

- Escalfament: 20' a R1
- Sèries llargues: 4x1200m a R3 amb 2' de recuperació caminant
- Refredament: 10' a R1





**DIJOUS** 30' contínuus a R1

**DIVENDRES** Descans

**DISSABTE** 8km progressius: 2km a R1 + 2km 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 3:55/km - 4:00/km
-  **R4 (intensa)** Ritme ràpid i exigent a 3:40/km - 3:50/km