



CURSA  
BOMBERS  
LLEIDA  
amb AREMI



**5K**

**SUB 25'**

# SETMANA 5

**DILLUNS** Descans

**DIMARTS** 40' contínuus a R2

**DIMECRES**

- Escalfament: 20' a R1
- Intervals llargs: 4x1000m 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** 6km progressius: 1km a R1 + 3km a R2 + 2km a R3

## **SUB 25' NOMENCLATURA**

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