

SETMANA 8

DILLUNS Descans

DIMARTS 45' contínuus a R2

DIMECRES Descans

DIJOUS 40' contínuus a R1

DIVENDRES Descans

DISSABTE

- Escalfament: 20' a R1
- Activació cursa: 4x100m a R3 amb 1' de recuperació caminant
- Refredament: 5' a R1

DIUMENGE CURSA 5K (Objectiu sub 25': Ritme constant R3 4:50/km - 5:00/km)

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