

SETMANA 5

DILLUNS 4km contínuus a R2

DIMARTS Descans

DIMECRES

- Escalfament: 10' a R1
- Sèries curtes: 4x400m a R3 + 2' de recuperació caminant
- Refredament: 5' a R1





DIJOUS Descans o passeig actiu de 30'

DIVENDRES 3km contínuus a R1

DISSABTE Descans

DIUMENGE 4km contínuus a R1

FINISHER NOMENCLATURA

-  **R1 (suau)** Ritme molt còmode, pots mantenir una conversa fàcilment
-  **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)