

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)

SETMANA 1	Finisher
Dilluns	Descans
Dimarts	2km contínuus a R1
Dimecres	Descans
Dijous	- Escalfament: 5' R1 - Fartlek: 5x(1' córrer R2 + 1' caminar) - Refredament: 5' a R1
Divendres	Descans
Dissabte	3km progressius: 2km a R1 + 1km a R2
Diumenge	Passeig actiu de 30'
SETMANA 2	Finisher
Dilluns	Descans
Dimarts	3km contínuus a R1
Dimecres	Descans o passeig actiu de 30'
Dijous	- Escalfament: 5' R1 - Fartlek: 6x(1'30" córrer R2 + 1' caminar) - Refredament: 5' a R1
Divendres	Descans
Dissabte	3km contínuus a R2
Diumenge	Passeig actiu de 40'

SETMANA 3	Finisher
Dilluns	3km contínuus a R1
Dimarts	Descans
Dimecres	- Escalfament: 5' a R1 - Fartlek: 6x(2' córrer R2 + 1' caminar) - Refredament: 5' a R1
Dijous	Descans o passeig actiu de 30'
Divendres	3km contínuus a R2
Dissabte	Descans
Diumenge	4km contínuus a R1
SETMANA 4	Finisher
Dilluns	Descans
Dimarts	3,5km contínuus a R2
Dimecres	- Escalfament: 10' a R1 - Sèries: 6x(300m a R3 + 1'30" rc. caminant) - Refredament: 5' a R1
Dijous	Descans
Divendres	3km contínuus a R1
Dissabte	4km progressius: 1km a R1 + 2km a R2 + 1km a R3
Diumenge	Descans o passeig actiu de 40'

SETMANA 5	Finisher
Dilluns	4km contínuus a R2
Dimarts	Descans
Dimecres	- Escalfament: 10' a R1 - Sèries: 7x(400m a R4 + 2' rc. caminant) - Refredament: 5' a R1
Dijous	Descans o passeig actiu de 30'
Divendres	3km contínuus a R1
Dissabte	Descans
Diumenge	4km contínuus a R2
SETMANA 6	Finisher
Dilluns	Descans
Dimarts	4km contínuus a R1
Dimecres	- Escalfament: 10' a R1 - Fartlek: 5x(3' córrer R3 + 1' córrer R1 o caminar) - Refredament: 5' a R1
Dijous	Descans
Divendres	4km contínuus a R3
Dissabte	Descans o passeig actiu de 40'
Diumenge	5km contínuus a R1

SETMANA 7	Finisher
Dilluns	Descans
Dimarts	4km contínuus a R2
Dimecres	Descans
Dijous	- Escalfament: 10' a R1 - Sèries: 4x(600m a R3 + 2' rc. caminant) + 4x(200m a R4 + 1'30" rc. caminant) - Refredament: 5' a R1
Divendres	4km contínuus a R1
Dissabte	Descans o passeig actiu de 40'
Diumenge	5km progressius: 1km a R1 + 2km a R2 + 2km a R3
SETMANA 8	Finisher (Setmana de cursa)
Dilluns	Descans
Dimarts	4km contínuus a R2
Dimecres	Descans
Dijous	4km contínuus a R1
Divendres	Descans
Dissabte	- Escalfament: 10' a R1 - Activació cursa: 4x(100m a R4 + 1' rc. caminant) - Refredament: 5' a R1
Diumenge	CURSA 5K (Surt tranquil a R1-R2 i mantén un ritme còmode)