

FINISHER NOMENCLATURA	Columna 1
R1 (suau)	Ritme molt còmode, pots mantenir una conversa fàcilment (<60% esforç màxim)
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	3km contínuus a R1
Dimecres	Descans
Dijous	- Escalfament: 5' R1 - Fartlek: 8x(1' córrer R2 + 1' caminar) - Refredament: 5' a R1
Divendres	Descans
Dissabte	4km progressius: 2km a R1 + 2km a R2
Diumenge	Passeig actiu de 40'
SETMANA 2 Finisher	
Dilluns	Descans
Dimarts	4km contínuus a R1
Dimecres	Descans o passeig actiu de 30'
Dijous	- Escalfament: 5' R1 - Fartlek: 6x(2' córrer R2 + 1' caminar) - Refredament: 5' a R1
Divendres	Descans
Dissabte	4km contínuus a R2
Diumenge	Passeig actiu de 40'
SETMANA 3 Finisher	
Dilluns	4km contínuus a R1
Dimarts	Descans
Dimecres	- Escalfament: 5' a R1 - Fartlek: 6x(3' córrer R2 + 1' córrer R1) - Refredament: 5' a R1
Dijous	Descans o passeig actiu de 30'

Divendres	5km progressius: 2km a R1 + 3km a R2
Dissabte	Descans
Diumenge	5km contíus a R1
SETMANA 4	Finisher
Dilluns	Descans
Dimarts	4km contíus a R2
Dimecres	- Escalfament: 10' a R1 - Sèries: 8x(400m a R3 + 2' rc. caminant) - Refredament: 5' a R1
Dijous	Descans o passeig actiu de 30'
Divendres	4km contíus a R1
Dissabte	6km progressius: 1km a R1 + 2km a R2 + 3km a R3
Diumenge	Descans o passeig actiu de 40'
SETMANA 5	Finisher
Dilluns	6km contíus a R2
Dimarts	Descans
Dimecres	- Escalfament: 10' a R1 - Sèries: 7x(600m a R3 + 2' rc. caminant) - Refredament: 5' a R1
Dijous	5km contíus a R1
Divendres	Descans
Dissabte	7-8km contíus a R2
Diumenge	Descans o passeig actiu 30'

SETMANA 6 Finisher	
Dilluns	- Escalfament: 15' a R1 - Fartlek: 5x(3' córrer R3 + 2' córrer R1) - Refredament: 5' a R1
Dimarts	6km contínuus a R1
Dimecres	Descans
Dijous	6km contínuus a R3
Divendres	Descans o passeig actiu de 50'
Dissabte	8-9km contínuus a R2
Diumenge	Descans
SETMANA 7 Finisher	
Dilluns	7km contínuus a R2
Dimarts	Descans o passeig actiu de 30'
Dimecres	- Escalfament: 15' a R1 - Sèries: 6x(800m a R3 + 2' rc. caminant) - Refredament: 5' a R1
Dijous	Descans
Divendres	6km contínuus a R1
Dissabte	Descans
Diumenge	8km progressius: 2km a R1 + 3km a R2 + 3km a R3

SETMANA 8 Finisher	
Dilluns	Descans
Dimarts	6km contínuus a R1
Dimecres	Descans
Dijous	5km contínuus a R1
Divendres	Descans
Dissabte	- Escalfament: 15' a R1 - Activació cursa: 4x(100m a R4 + 1' rc. caminant) - Refredament: 5' a R1
Diumenge	CURSA 10K (Surt tranquil a R1-R2 i mantén un ritme còmode)