

SUB 20' NOMENCLATURA	Columna 1
R1 (recuperació)	Ritme molt suau i còmode a 5:40/km - 6:00/km
R2 (aeròbic suau)	Ritme còmode, però sostingut a 5:00/km - 5:30/km
R3 (ritme cursa)	Ritme objectiu cursa a 3:55/km - 4:00/km
R4 (intens)	Ritme ràpid i exigent a 3:40/km - 3:50/km

SETMANA 1	Sub 20'
Dilluns	45' contínuus a R2
Dimarts	Descans
Dimecres	- Escalfament: 20' a R1 - Fartlek: 6x(3' córrer a R3 + 1' córrer a R1) - Refredament: 10' a R1
Dijous	40' contínuus a R1
Divendres	Descans
Dissabte	45' contínuus a R2
Diumenge	5km progressius: 1km a R1 + 2km a R2 + 1km a R3
SETMANA 2	Sub 20'
Dilluns	Descans
Dimarts	45' contínuus a R2
Dimecres	- Escalfament: 20' a R1 - Sèries: 4x(400m a R4 + 1'30" rc. caminant + 300m a R4 + 1'20" rc caminant + 200m a R4 + 2' rc caminant) - Refredament: 10' a R1
Dijous	Descans
Divendres	40' contínuus a R1
Dissabte	Descans o passeig actiu de 40'
Diumenge	6km progressius: 1km a R1 + 2km a R2 + 2k a R3

SETMANA 3	Sub 20'
Dilluns	50' contínius a R2
Dimarts	Descans
Dimecres	- Escalfament: 20' a R1 - Sèries: 8x(600m a R3 + 1'30" rc. caminant) + 5x(300m a R4 + 1'20" rc. caminant) - Refredament: 10' a R1
Dijous	40' contínius a R1
Divendres	Descans
Dissabte	50' contínius a R2
Diumenge	- Escalfament: 20' R1 - Fartlek: 5x(4' córrer R3 + 2' córrer a R1) - Refredament: 10' R1
SETMANA 4	Sub 20'
Dilluns	Descans
Dimarts	45' contínius a R2
Dimecres	- Escalfament: 20' a R1 - Sèries: 10x(500m a R4 + 1'30" rc. caminant) - Refredament: 10' a R1
Dijous	Descans
Divendres	55' contínius a R2
Dissabte	Descans
Diumenge	7km progressius: 1km a R1 + 3km a R2 + 3km a R3

SETMANA 5	Sub 20'
Dilluns	50' contínius a R2
Dimarts	Descans
Dimecres	- Escalfament: 20' a R1 - Sèries: 5x(1000m a R3 + 2' rc. caminant) - Refredament: 10' a R1
Dijous	40' contínius a R1
Divendres	Descans
Dissabte	8km progressius: 1km a R1 + 3km a R2 + 4km a R3
Diumenge	Descans o 40' contínius a R1

SETMANA 6	Sub 20'
Dilluns	55' contínius a R2
Dimarts	Descans
Dimecres	- Escalfament: 20' a R1 - Fartlek: 8x(2' córrer a R3 + 1' córrer a R4 + 2' córrer a R1) - Refredament: 10' a R1
Dijous	40' contínius a R1
Divendres	Descans
Dissabte	50' contínius a R2
Diumenge	- Escalfament: 20' R1 - Sèries: 2x(800m a R4 + 2' rc. caminant) + 3x(600 a R4 + 1'40" rc. caminant) + 4x(400m a R4 + 1'30" rc. caminant) - Refredament: 10' R1

SETMANA 7	Sub 20'
Dilluns	Descans
Dimarts	60' contínuus a R2
Dimecres	Descans
Dijous	- Escalfament: 20' a R1 - Sèries: 5x(1200m a R3 + 2' rc. caminant) - Refredament: 10' a R1
Divendres	40' contínuus a R2
Dissabte	Descans
Diumenge	8km progressius: 2km a R1 + 2km a R2 + 4km a R3
SETMANA 8	Sub 20'
Dilluns	Descans
Dimarts	50' contínuus a R2
Dimecres	Descans o passeig actiu de 40'
Dijous	40' contínuus a R2
Divendres	Descans
Dissabte	- Escalfament: 20' a R1 - Activació cursa: 4x(100m a R4 + 1' rc. caminant) - Refredament: 5' a R1
Diumenge	CURSA 5K (Objectiu sub 20': Ritme constant R3 3:55/km - 4:00/km)