

SUB 25'

NOMENCLATURA

R1 (recuperació)	Ritme molt suau i còmode, 6:00/km - 6:30/km
R2 (aeròbic suau)	Ritme una mica més viu, però còmode, 5:30/km - 5:50/km
R3 (ritme cursa)	Ritme objectiu de la cursa, 4:50/km - 5:00/km
R4 (intens)	Ritme ràpid i exigent, 4:20/km - 4:40/km

SETMANA 1 Sub 25'	
Dilluns	Descans
Dimarts	30' contínuus a R2
Dimecres	Descans o passeig actiu de 40'
Dijous	- Escalfament: 15' R1 - Sèries: 3x(400m a R4 + 1'30" rc. caminant + 300m a R4 + 1'20" rc caminant + 200m a R4 + 2' rc caminant) - Refredament: 10' a R1
Divendres	Descans
Dissabte	5km progressius: 1km a R2 + 2km a R2 + 2km a R3
Diumenge	Passeig actiu de 40'
SETMANA 2 Sub 25'	
Dilluns	35' contínuus a R2
Dimarts	- Escalfament: 15' R1 - Fartlek: 5x(2' córrer R3 + 1' córrer a R1) - Refredament: 10' a R1
Dimecres	Descans
Dijous	30' contínuus a R1
Divendres	- Escalfament: 15' a R1 - Sèries curtes: 8x(500m a R3 + 1'30" rc. caminant) - Refredament: 10' a R1
Dissabte	Descans
Diumenge	40' contínuus a R2

SETMANA 3 Sub 25'	
Dilluns	Descans
Dimarts	40' contínuus a R2
Dimecres	- Escalfament: 15' a R1 - Sèries: 5x(800m a R3 + 2' rc. caminant) - Refredament: 10' a R1
Dijous	Descans o passeig actiu de 30'
Divendres	45' contínuus a R2
Dissabte	Descans
Diumenge	6km progressius: 1km a R1 + 2km a R2 + 3km a R3
SETMANA 4 Sub 25'	
Dilluns	Descans
Dimarts	40' contínuus a R2
Dimecres	- Escalfament: 20' a R1 - Sèries: 2x(800m a R3 + 1'40" rc. caminant + 600m a R3 + 1'30" rc caminant + 400m a R3 + 2' rc. caminant) - Refredament: 10' a R1
Dijous	Descans o passeig actiu de 40'
Divendres	45' contínuus a R2
Dissabte	Descans
Diumenge	- Escalfament: 20' R1 - Fartlek: 5x(3' córrer R3 + 2' córrer a R1) - Refredament: 10' R1

SETMANA 5 Sub 25'	
Dilluns	Descans
Dimarts	40' contínuus a R2
Dimecres	- Escalfament: 20' a R1 - Sèries: 4x(1000m a R3 + 2' rc. caminant) - Refredament: 10' a R1
Dijous	Descans
Divendres	30' contínuus a R1
Dissabte	Descans o passeig actiu de 40'
Diumenge	7km progressius: 1km a R1 + 2km a R2 + 4km a R3
SETMANA 6 Sub 25'	
Dilluns	Descans
Dimarts	45' contínuus a R2
Dimecres	- Escalfament: 20' a R1 - Fartlek: 7x(2' córrer a R3 + 1' córrer a R4 + 2' córrer a R1) - Refredament: 10' a R1
Dijous	Descans
Divendres	30' contínuus a R1
Dissabte	Descans o passeig actiu de 40'
Diumenge	50' contínuus a R2

SETMANA 7		Sub 25'
Dilluns	Descans	
Dimarts	45' contínuus a R2	
Dimecres	- Escalfament: 20' a R1 - Sèries llargues: 4x(1200m a R3 + 2' rc. caminant) - Refredament: 10' a R1	
Dijous	Descans	
Divendres	40' contínuus a R1	
Dissabte	Descans o passeig actiu de 40'	
Diumenge	8km progressius: 1km a R1 + 3km a R2 + 4km a R3	
SETMANA 8		Sub 25'
Dilluns	Descans	
Dimarts	45' contínuus a R2	
Dimecres	Descans	
Dijous	40' contínuus a R1	
Divendres	Descans	
Dissabte	- Escalfament: 20' a R1 - Activació cursa: 4x(100m a R3 + 1' rc. caminant) - Refredament: 5' a R1	
Diumenge	CURSA 5K (Objectiu sub 25': Ritme constant R3 4:50/km - 5:00/km)	