

SUB 45' 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 4:25/km - 4:30/km
R4 (intens)	Ritme ràpid i exigent a 4:05/km - 4:20/km

<b>SETMANA 1</b>	
Sub 45'	
Dilluns	Descans
Dimarts	45' contínuus a R2
Dimecres	- Escalfament: 20' R1 - Fartlek: 10x(2' córrer R3 + 1' córrer a R1) - Refredament: 10' R1
Dijous	30' contínuus a R1
Divendres	Descans
Dissabte	45' contínuus a R2
Diumenge	8km progressius: 3km a R1 + 3km a R2 + 2km a R3
<b>SETMANA 2</b>	
Sub 45'	
Dilluns	Descans
Dimarts	45' contínuus a R2
Dimecres	- Escalfament: 20' 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' R1
Dijous	Descans
Divendres	50' contínuus a R2
Dissabte	Descans o 30' contínuus a R1
Diumenge	- Escalfament: 20' R1 - Fartlek: 5x(4' córrer R3 + 2' córrer a R1) - Refredament: 10' R1

<b>SETMANA 3</b>		Sub 45'
Dilluns	50' contínius a R2	
Dimarts	Descans	
Dimecres	- Escalfament: 20' R1 - Sèries: 6x(800m a R3 +1'30" rc. caminant) + 6x(200m a R4 + 1'10" rc. caminant) - Refredament: 10' R1	
Dijous	40' contínius a R1	
Divendres	Descans	
Dissabte	9km progressius: 1km a R1 + 4km a R2 + 4km a R3	
Diumenge	55' contínius a R2	
<b>SETMANA 4</b>		Sub 45'
Dilluns	5km contínius a R3	
Dimarts	Descans	
Dimecres	- Escalfament: 20' R1 - Sèries: 10x(500m a R4 +1'30" rc. caminant) + 1x(1000m a R3 + 2' rc. caminant) - Refredament: 10' R1	
Dijous	55' contínius a R2	
Divendres	Descans	
Dissabte	60' contínius a R2	
Diumenge	10km progressius: 1km a R1 + 3km a R2 + 4km a R3 + 2km a R4	

<b>SETMANA 5</b>	
	Sub 45'
Dilluns	45' contínuus a R1
Dimarts	Descans
Dimecres	- Escalfament: 20' R1 - Sèries: 6x(1000m a R3 + 2' rc. caminant) - Refredament: 10' R1
Dijous	55' contínuus a R2
Divendres	Descans
Dissabte	10km progressius: 1km a R1 + 3km a R2 + 6km a R3
Diumenge	Descans o 40' contínuus a R1
<b>SETMANA 6</b>	
	Sub 45'
Dilluns	- Escalfament: 20' R1 - Sèries: 5x(800m a R3 + 400m a R4 + 1'40" rc. caminant) - Refredament: 10' R1
Dimarts	Descans
Dimecres	60' contínuus a R2
Dijous	- Escalfament: 20' R1 - Fartlek: 5x(6' córrer R3 + 2' córrer R1) - Refredament: 10' R1
Divendres	40' contínuus a R1
Dissabte	Descans
Diumenge	70' contínuus a R2

SETMANA 7		Sub 45'
Dilluns	Descans	
Dimarts	55' contínuus a R2	
Dimecres	- Escalfament: 20' R1 - Sèries: 4x(2000m a R3 + 2' rc. caminant) - Refredament: 10' R1	
Dijous	Descans	
Divendres	65' contínuus a R2	
Dissabte	Descans o 40' contínuus a R1	
Diumenge	10km progressius: 1km a R1 + 2km a R2 + 4km a R3 + 3km a R4	

SETMANA 8		Sub 45'
Dilluns	Descans	
Dimarts	45' contínuus a R2	
Dimecres	Descans	
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	<b>CURSA 10K: Objectiu sub 45' (ritme constant R3 a 4:25/km - 4:30/km)</b>	