

NOMENCLATURA Columna 2

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

SETMANA 1 Sub 50'	
Dilluns	Descans
Dimarts	40' contínuus a R2
Dimecres	Descans
Dijous	- Escalfament: 15' a R1 - Sèries curtes: 6x(400m a R3 + 1'30 rc. caminant) - Refredament: 10' a R1
Divendres	Descans
Dissabte	5km progressius: 1km a R1 + 2km a R2 + 1km a R3
Diumenge	Descans o 30' contínuus a R1
SETMANA 2 Sub 50'	
Dilluns	45' contínuus a R2
Dimarts	Descans
Dimecres	- Escalfament: 15' a R1 - Fartlek: 8x(2' córrer R3 + 1' córrer a R1) - Refredament: 10' a R1
Dijous	Descans
Divendres	40' contínuus a R1
Dissabte	- Escalfament: 15' R1 - Sèries curtes: 4x(400m a R4 + 1'30" rc. caminant + 300m a R4 + 1'20" rc caminant + 200m a R4 + 2' rc. caminant - Refredament: 10' R1
Diumenge	Descans

SETMANA 3 Sub 50'	
Dilluns	50' contínuus a R2
Dimarts	Descans
Dimecres	- Escalfament: 15' a R1 - Sèries: 5x(800m a R3 + 1'30" rc. caminant) + 6x(200m a R4 + 1'10" rc. caminant) - Refredament: 10' a R1
Dijous	40' contínuus a R1
Divendres	Descans
Dissabte	6km progressius: 1km a R2 + 2km a R2 + 3km a R3
Diumenge	40' contínuus a R1
SETMANA 4 Sub 50'	
Dilluns	Descans
Dimarts	45' contínuus a R2
Dimecres	- Escalfament: 20' a R1 - Sèries: 3x(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
Divendres	50' contínuus a R2
Dissabte	Descans o 30' contínuus a R1
Diumenge	8km progressius: 1km a R1 + 3km a R2 + 4km a R3

SETMANA 5 Sub 50'	
Dilluns	45' contínuus a R2
Dimarts	Descans
Dimecres	- Escalfament: 20' a R1 - Sèries: 6x(1000m a R3 + 2' rc. caminant) - Refredament: 10' a R1
Dijous	50' contínuus a R2
Divendres	Descans
Dissabte	9km progressius: 1km a R1 + 3km a R2 + 5km a R3
Diumenge	30' contínuus a R1
SETMANA 6 Sub 50'	
Dilluns	5km contínuus a R3
Dimarts	Descans
Dimecres	- Escalfament: 20' a R1 - Fartlek: 8x(2' córrer R3 + 1' córrer R4 + 2' córrer R1) - Refredament: 10' a R1
Dijous	35' contínuus a R1
Divendres	Descans
Dissabte	- Escalfament: 20' R1 - Sèries: 6x(500m a R3 + 1'30" rc. caminant) + 1x(1000m a R4 + 2' rc. caminant) - Refredament: 10' R1
Diumenge	10km contínuus a R2

SETMANA 7 Sub 50'	
Dilluns	Descans
Dimarts	6km contínuus a R3
Dimecres	Descans o 30' contínuus a R1
Dijous	- Escalfament: 20' a R1 - Sèries: 4x(2000m a R3 + 2' rc. caminant) - Refredament: 10' a R1
Divendres	Descans
Dissabte	50' contínuus a R2
Diumenge	8km progressius: 1km a R1 + 1km a R2 + 6km a R3
SETMANA 8 Sub 50'	
Dilluns	Descans
Dimarts	45' contínuus a R2
Dimecres	Descans
Dijous	40' contínuus a R2
Divendres	Descans
Dissabte	- Escalfament/Refredament: 10' a R1 - Activació cursa: 4x(100m a R4 + 1' rc. caminant) - Refredament: 5' a R1
Diumenge	CURSA 10K (Objectiu sub 50': Ritme constant R3 a 4:50/km - 5:00/km)