

Entrenament dificultat mitja

Dilluns	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	Descans		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
	Descans		
Dimarts	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	CC 1h 10min + pujada de 400m+ N2- N3-N5 Terreny pla-ondulat 30min N2 + 5x(1min N5+ 1min N2) + 10min N3-N4 + 20 min N2 + 1 Pujada N2 Caminant de 400+ baixada caminant		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
	Descans		
Dimecres	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	CACO 2h N2. Terrny mitja muntanya		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions

	Descans		
Dijous	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	BC 2h N2 Terreny pla ondulat		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
	Descans		
Divendres	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	CB 1h30 N2 N4 Pujar caminant N2 cada 10min de pujada 4min N4 (a N2 prohibit córrer)		Consisteix en el temps marcat fer pujades i baixades en una pujada de mínim 400+
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
	Descans		
	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions

Dissabte	CACO 3h30min N2 Terreny mitja muntanya (Buscar pujades de caminar i baixades tècniques)		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
	Descans		
Diumenge	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	BC 2h 30min N1-N2 Terreny pla-ondulat		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
	Descans		

Intensitats en % de frecuencia cardiaca	
N1	50-60%
N2	60-75%
N3	75-85%
N4	85-95%
N5	95-100%

Activitat	Descripció
CC	Carrera continua, amb terreny en poc desnivell

CACO	Caminar i córrer terreny amb desnivell
CB	Caminar amb bastons Terreny amb forta pujada
BTT	Bicicleta tot terreny
BC	Bicicleta de carretera







