

Entrenament Atletisme (Distància 5000 m)
--

Dilluns	Entrenament matí	Realització matí	VSE (0-10)	Observacions
	DESCANS			
	Entrenament tarda	Realització tarda	VSE (0-10)	Observacions
	DESCANS			
Dimarts	Entrenament matí	Realització matí	VSE (0-10)	Observacions
	CC 30min N2 N5 15min N2 + 5x(30seg N5 + 30seg N2) + 10min N2			
	Entrenament tarda	Realització tarda	VSE (0-10)	Observacions
	DESCANS			
Dimecres	Entrenament matí	Realització matí	VSE (0-10)	Observacions
	CC 40min N2			
	Entrenament tarda	Realització tarda	VSE (0-10)	Observacions

	DESCANS				
Dijous	Entrenament matí	Realització matí	VSE (0-10)	Observacions	
	CC 2km N2 + 1000m N3 + 1000m N4 + 1000m N5 + 5min N2 (Suau)				
	Entrenament tarda	Realització tarda	VSE (0-10)	Observacions	
	DESCANS				
Divendres	Entrenament matí	Realització matí	VSE (0-10)	Observacions	
	DESCANS				
	Entrenament tarda	Realització tarda	VSE (0-10)	Observacions	
	DESCANS				
Dissabte	Entrenament matí	Realització matí	VSE (0-10)	Observacions	
	CC 30min N2 + 4 Pogresius de 30m				
	Entrenament tarda	Realització tarda	VSE (0-10)	Observacions	
	DESCANS				

Diumenge	Entrenament matí	Realització matí	VSE (0-10)	Observacions	
	CC 15min N2 + 1min N5 + 1min N2 + 2min N5 + 2min N2 + 3min N5 + 3min N2 + 5min N2 + 3min N5 + 3min N2 + 2min N5 + 2min N2 + 1min N5 + 5min N2				
	Entrenament tarda	Realització tarda	VSE (0-10)	Observacions	
	DESCANS				