

Entrenament dificultat Elevada

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 50min N2 Terreny pla (Rodatge d'activació)		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
Dimecres	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	BC 2h30min N2 N3. Terreny pla ondulat + port de muntanya 20min N2 + Port de muntanya N3 + Terreny pla ondulat N2		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions

	Descans		
Dijous	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	CC 40min N2 Terreny pla ondulat (Rodatge d'activació)		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
	CB 2h N2 N4 Pujada N2 Últims 50m N4		Realitzar l'entrenament amb una pujada d'uns 400m+ com a mínim amb una forta pendent
Divendres	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	CACO 1h30min N2 N3 Terreny muntanya Pujades N3 Baixades i Pla N2		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
	Descans		
	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions

Dissabte	CACO 3h N2 N3 Terreny mitja muntanya (Buscar pujades de caminar i baixades tècniques) N2 pla i baixades N3 Pujades		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
	BC 1h N1 N2 Terreny pla (Rodatge molt suau, recuperant de la sessió del matí)		
Diumenge	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	BC 3h 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







