

PLA D'ACOMPANYAMENT DE LES TEVES DARRERES SETMANES PER BAIXAR DE 45 MINUTS (10 KM)

	SESSIÓ 1	SESSIÓ PRESENCIAL	SESSIÓ 3	SESSIÓ 4
SETMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> - 4km rodatge - 5x(3'+x2'-) - 2kmVC - Treball de força 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 km carrera continua - Tècnica de carrera* corepie - 7km carrera continua 	<ul style="list-style-type: none"> - 3km rodatge - 4x1500 en 6'30" rec: 5' - 2km tornada a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - 3km rodatge - 6km progressius de 4'45" a 4'15"/km - 2km tornada a la calma
SETMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> - 4km tornada a la calma - 5x(3'30"+x1'30"-) - 2kmVC - Treball de força 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 km carrera continua - Tècnica de carrera* corepie - 8km carrera continua 	<ul style="list-style-type: none"> - 3km rodatge - 2000 en 8'35" rec: 5' - 1000 por sota de 4'15" rec: 4' - 2km tornada a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - 3km rodatge - 7km progressius de 4'40" a 4'25"/km - 2km tornada a la calma
SETMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> - 3km rodatge - 5x(5'+x1' -) - 2km tornda a la calma - Treball de força 	<ul style="list-style-type: none"> - 10km carrera continua - Tècnica de carrera 	<ul style="list-style-type: none"> - 3km rodatge - 2x2000 en 8'35" rec: 5' - 2km tornada a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - 3km rodatge - 7km progressius de 4'30" a 4'15"/km - 2km tornada a la calma
SETMANA 5	<ul style="list-style-type: none"> - 3km rodatge - 10x(1'+x1-) - 2km tornada a la calma - Treball de força 	<ul style="list-style-type: none"> - 8km carrera continua - Tècnica de carrera amb fatiga 		CURSA DE LA VILA OLÍMPICA

cursavilaolimpica.cat/entrenaments

Sessions presencials:

21 de juny i 5 de juliol punt de trobada al Passeig Marítim davant del CEM Mar Bella.

28 de juny punt de trobada CEM Nova Icària Esport Club (Avinguda Icària)