

PLA D'ACOMPANYAMENT DE LES TEVES DARRERES SETMANES PER BAIXAR DE 50 MINUTS (10 KM)

	SESSIÓ 1	SESSIÓ PRESENCIAL	SESSIÓ 3	SESSIÓ 4
SETMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> - 4km rodatge - 5x(2'30"+x2'30") - 2km torna a la calma - Treball de força 	<ul style="list-style-type: none"> - 3km carrera continua - Tècnica de carrera* corepie - 6 km carrera progressius 	<ul style="list-style-type: none"> - 3km rodatge - 5x1000 a 4'30" - 4'35" rec: 4' - 2km tornada a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - 3km rodatge - 6km progressius de 5'10" a 4'45"/km - 2km tornada a la calma
SETMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> - 4km rodatge - 5x(3'30"+x1'30") - 2km tornada a la calma - Treball de força 	<ul style="list-style-type: none"> - 4km carrera continua - Tècnica de carrera* corepie - 8 km carrera continua 	<ul style="list-style-type: none"> - 3km rodatge - 5x1500 en 6'40" - 6.45"rec: 5' - 2km tornada a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - 3km rodatge - 7km progressius de 5'a 4'50"/km - 2km tornada a la calma
SETMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> - 3km rodatge - 6x(4'+x1') - 2km tornada a la calma - Treball de força 	<ul style="list-style-type: none"> - 10km carrera continua - Tècnica de carrera amb fatiga* corepie 	<ul style="list-style-type: none"> - 3km rodatge - 2x2000 en 9'-9'10rec: 5' - 2km tornada a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - 3km rodatge - 7km progressius de 4'55" a 4'45"/km - 2km tornada a la calma
SETMANA 5	X	<ul style="list-style-type: none"> - 8km carrera continua - Tècnica de carrera amb fatiga 	X	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)