

**PLA D'ACOMPANYAMENT DE LES TEVES DARRERES SETMANES PER BAIXAR DE 60 MINUTS (10KM)**

	<b>SESSIÓ 1</b>	<b>SESSIÓ PRESENCIAL</b>	<b>SESSIÓ 3</b>
<b>SETMANA 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4km rodatge</li> <li>- 5x (4'+x1')</li> <li>- 2km tornada a la calma</li> <li>- Treball de força</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2km carrera continua</li> <li>- Tècnica de carrera</li> <li>- 2 * 5 km recuperació 3 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1km rodatge</li> <li>- 7km progressius de 6'20" a 6'/km</li> <li>- 2km tornada a la calma</li> </ul>
<b>SETMANA 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3km rodatge</li> <li>- 6 x (4'+x1')</li> <li>- 2km VC</li> <li>- Treball de força</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10km carrera contínua</li> <li>- Tècnica de carrera amb fatiga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3km rodatge</li> <li>- 7km progressius de 6'15" a 5'45"/km</li> <li>- 2km tornada a la calma</li> </ul>
<b>SETMANA 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3km rodatge</li> <li>- 10 x (1'+x1')</li> <li>- 2km tornada a la calma</li> <li>- Treball de força</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8km carrera continua</li> <li>- Tècnica de carrera amb fatiga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3km rodatge</li> <li>- 8km progressius de 6' a 5'45"/km</li> <li>- 2km tornada a la calma</li> </ul>
<b>SETMANA 5</b>	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2km carrera continua</li> <li>- Tècnica de carrera</li> <li>- 4 km carrera progressiva</li> </ul>	<b>CURSA DE LA VILA OLÍMPICA</b>

[cursavilaolimpica.cat/entrenaments](http://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)