

## SETMANA 01

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 1 - Càrrega

<b>Dilluns</b>	Rodatge 50' (5'30 min/km)
<b>Dimarts</b>	DESCANS
<b>Dimecres</b>	Rodatge 60' (5'15 min/km)
<b>Dijous</b>	DESCANS
<b>Divendres</b>	Rodatge 70' (5'30 min/km)
<b>Dissabte</b>	DESCANS
<b>Diumenge</b>	rodatge 80' (50 min a 5'30 min/km + 20 min a 5'00 min/km + 10 min a 4'30 min/km)

## SETMANA 02

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 2 - Càrrega

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	Rodatge 65' (5'30 min/km) + força
<b>Dimecres</b>	DESCANS
<b>Dijous</b>	Rodatge 70' (5'15 min/km)
<b>Divendres</b>	DESCANS
<b>Dissabte</b>	Rodatge 40' (5'30 min/km) + Estirar
<b>Diumenge</b>	Rodatge 90' (60 min a 5'30 min/km + 20 min a 5'00 min/km + 10 min a 4'30 min/km)

## SETMANA 03

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 3 - Recuperació

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	Rodatge 50' (5'30 min/km) + força
<b>Dimecres</b>	DESCANS
<b>Dijous</b>	Rodatge 50' (5'20 min/km)
<b>Divendres</b>	DESCANS
<b>Dissabte</b>	Rodatge 30' (5'30 min/km) + Estirar
<b>Diumenge</b>	Rodatge 75' (50 min a 5'30 min/km + 15 min a 5'00 min/km + 10 min a 4'30 min/km)

## SETMANA 04

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 4 - Càrrega

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	Rodatge 65' (5'20 min/km ) + força
<b>Dimecres</b>	DESCANS
<b>Dijous</b>	20' Escalfament + 2 x 15' (4'20 min/km) Rec: 10min (5'40 min/km) + 10' Tornada a la calma
<b>Divendres</b>	DESCANS + Estirar
<b>Dissabte</b>	Rodatge 40' (5'20 min/km)
<b>Diumenge</b>	Rodatge 95' (60 min a 5'30 min/km + 25 min a 5'00 min/km + 10 min a 4'30 min/km)

## SETMANA 05

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 5 - Càrrega

**Dilluns** DESCANS

**Dimarts** Rodatge 70'  
(5'20 min/km )  
+ força

**Dimecres** DESCANSO

**Dijous** 20' Escalfament  
+ 3 x 10' (4'15 min/km)  
Rec: 5min(5'20 min/km)  
+ 10' Tornada a la calma

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** Rodatge 40'  
(5'20 min/km)

**Diumenge** Rodatge 100'  
(60 min a 5'30 min/km  
+ 25 min a 5'00 min/km  
+ 15 min a 4'30 min/km)

## SETMANA 06

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 6 - Xoc

**Dilluns** DESCANS

**Dimarts** Rodatge 70'  
(5'00 min/km )  
+ força

**Dimecres** DESCANS

**Dijous** 20' Escalfament  
+ 6 x 5' (4'15 min/km)  
Rec: 3 min(5'15 min/km)  
+ 10' Tornada a la calma

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** Rodatge 45'  
(5'30 min/km)

**Diumenge** Rodatge 105'  
(60 min a 5'30 min/km  
+ 30 min a 5'00 min/km  
+ 15 min a 4'30 min/km)

## SETMANA 07

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 7 - Recuperació

**Dilluns** DESCANS

**Dimarts** Rodatge 50'  
(5'30 min/km )  
+ força

**Dimecres** DESCANS

**Dijous** 20' Escalfament  
+ 5 x 3' (4'15 min/km)  
Rec: 2 min(5'15min/km)  
+ 10' Tornada a la calma

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** Rodatge 40'  
(5'30 min/km)

**Diumenge** Test 10km  
Objectiu: sub 45 min

## SETMANA 08

Mesocicle Transformació  
Microcicle 8 - Càrrega

**Dilluns** DESCANS

**Dimarts** Rodatge 60'  
(5'30 min/km ) + força

**Dimecres** DESCANS

**Dijous** Rodatge 20'  
(5'30 min/km)  
+ 2x[ 3x (1'30" fort en pujada  
(5'00 min/km ) rec: la baixada  
trotant) rec entre blocs: 3min )  
+ rodatge 15'

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** 20' Escalfament  
+ 3 x 3000m (4'25 min/km)  
rec: 2' parat  
+ 10' Tornada a la calma

**Diumenge** Rodatge 90'  
(60 min a 5'30 min/km  
+ 20 min a 5'00 min/km  
+ 10 min a 4'30 min/km)

## SETMANA 09

Mesocicle Transformació  
Microcicle 9 - Xoc

**Dilluns** DESCANS

**Dimarts** 20' Escalfament  
+ 4 x 2000m (4'20/km)  
rec: 1'30'' parat  
+ 10' Tornada a la calma

**Dimecres** DESCANS

**Dijous** Rodatge 20' + 2x  
(4x (1min fort a la pujada  
+ la baixada trotant)) rec  
entre blocs: 3min  
+ rodatge 20'

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** Rodatge 30'  
(5'30 - 6'00 min/km )

**Diumenge** Rodatge 105'  
(60' a 5'20 min/km  
+ 30' a 5'00 min/km  
+ 15' a 4'30 min/km)

## SETMANA 10

Mesocicle Transformació  
Microcicle 10 - Xoc

**Dilluns** DESCANS

**Dimarts** 20' Escalfament  
+ 4 x 3000m rec: 1'30''  
(4'05-10/km) parat  
+ 10' Tornada a la calma

**Dimecres** DESCANS

**Dijous** Rodatge 70'  
(40 min a 5'30 min/km  
+ 20 min a 5'00 min/km  
+ 10 min a 4'30 min/km)

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** Rodatge 30'  
(5'30 - 6'00 min/km )

**Diumenge** Rodatge 25-28km: 20' Cal  
+ 3x5km @4'50 r/5' suave  
+ 5-10' Tornada a la calma

## SETMANA 11

Mesocicle Transformació  
Microcicle 11 - Competició/Test

**Dilluns** DESCANS + Estirar

**Dimarts** Rodatge 50'  
(5'30 min/km )  
+ força

**Dimecres** DESCANS

**Dijous** Rodatge 20' (5'30 min/km)  
+ 3 x 4000m (4'30 min/km)  
rec: 2' parat  
+ 10' Tornada a la calma

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** Rodatge 30'  
+ Estirar

**Diumenge** Test Mitja marató  
Objectiu: 1h40'00

## SETMANA 12

Mesocicle Transformació  
Microcicle 12 - Recuperació

**Dilluns** DESCANS

**Dimarts** Rodatge 40'  
(5'40 min/km)

**Dimecres** DESCANS

**Dijous** Rodatge 20' + 2x[ 4x  
(45'' fort en pujada rec:  
la baixada trotant) rec entre  
blocs: 3')+ rodatge 20'

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** 20' escalf. + 6x 1000  
(4'15 min/km) rec: 1 min parat  
+ 10' Tornada a la calma

**Diumenge** Rodatge 90'  
(40 min ( 5'15 min/km)  
+ 20min (4'30-4'40 min/km)  
+ 10 min ( 5'15 min/km))

## SETMANA 13

### Mesocicle Realització Microcicle 13 - Recuperació

**Dilluns** DESCANS

**Dimarts** Rodatge 50'

**Dimecres** DESCANS + Estirar

**Dijous** 20'escalf. + 3x 2000  
(4' 20 min/km) rec: 3min parat  
+ 10' Tornada a la calma

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** Rodatge 40'  
(5'30 - 6'00 min/km)

**Diumenge** 15' cal  
+ 2x6000: 1º 4'50-55/km  
+ 2º 5'/km)  
+ 5' Tornada a la calma

## SETMANA 14

### Mesociclo Acumulación

**Dilluns** DESCANS

**Dimarts** 20'escalf.  
+ 5x 500 (4'15 min/km)  
rec: 1'  
+ 10' Tornada a la calma

**Dimecres** Rodatge 30'

**Dijous** DESCANS + Estirar

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** 25' rodatge Suau  
+ 3x100m en progressió

**Diumenge** ZURICH  
MARATÓ  
BARCELONA

### Una experiència màgica

42 km descobrint els llocs més  
emblemàtics de Barcelona

AQUEST ANY  
SI CORRES  
JA HAS  
GUANYAT.