

SETMANA 01

Mesocicle Acumulació
Microcicle 1 - Càrrega

Dilluns	Rodatge 50' (6'00 min/km)
Dimarts	DESCANS
Dimecres	Rodatge 60' (5'40 min/km)
Dijous	DESCANS
Divendres	Rodatge 70' (6'00 min/km)
Dissabte	DESCANS
Diumenge	Rodatge 80' (50 min a 6'00 min/km + 20 min a 5'45 min/km + 10 min a 5'30 min/km)

SETMANA 02

Mesocicle Acumulació
Microcicle 2 - Càrrega

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 65' (6'00 min/km) + força
Dimecres	DESCANS
Dijous	Rodatge 70' (5'40 min/km)
Divendres	DESCANS
Dissabte	Rodatge 40' (6'00 min/km) + Estirar
Diumenge	rodatge 90' (60 min a 6'00 min/km + 20 min a 5'45 min/km + 10 min a 5'30 min/km)

SETMANA 03

Mesocicle Acumulació
Microcicle 3 - Recuperació

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 50' (6'00 min/km) + força
Dimecres	DESCANS
Dijous	Rodatge 50' (5'45 min/km)
Divendres	DESCANS
Dissabte	Rodatge 90' (60 min a 6'00 min/km + 20 min a 5'40 min/km + 10 min a 5'30 min/km)
Diumenge	DESCANS

SETMANA 04

Mesocicle Acumulació
Microcicle 4 - Càrrega

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 65' (5'50 min/km) + força
Dimecres	DESCANS
Dijous	20' Escalfament + 2 x 12' (5'25 min/km) Rec: 10min (5'50 min/km) + 10' Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estirar
Dissabte	Rodatge 40' (5'40 min/km)
Diumenge	Rodatge 95' (60 min a 6'00 min/km + 25 min a 5'40 min/km + 10 min a 5'15 min/km)

SETMANA 05

Mesocicle Acumulació Microcicle 5 - Càrrega

Dilluns DESCANS

Dimarts Rodatge 70'
(6'00 min/km)
+ força

Dimecres DESCANS

Dijous 20' Escalfament
+ 3 x 8' (5'15 min/km)
Rec: 3min (6'00 min/km)
+ 10' Tornada a la calma

Divendres DESCANS + Estirar

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

Diumenge Rodatge 100'
(60 min a 6'00 min/km
+ 25 min a 5'40 min/km
+ 15 min a 5'25 min/km)

SETMANA 06

Mesocicle Acumulació Microcicle 6 - Xoc

Dilluns DESCANS

Dimarts Rodatge 70'
(6'00 min/km)
+ força

Dimecres DESCANS

Dijous 20' Escalfament
+ 5 x 5' (4'45 min/km)
Rec: 3 min(5'40 min/km)
+ 10' Tornada a la calma

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte Rodatge 45'
(5'50 min/km)

Diumenge Rodatge 105'
(60 min a 6'00 min/km
+ 30 min a 5'40 min/km
+ 15 min a 5'25 min/km)

SETMANA 07

Mesocicle Transformació Microcicle 7 - Recuperació

Dilluns DESCANS

Dimarts 20' Escalfament
+ 4 x 3' (4'40 min/km)
Rec: 2 min 5'40 min/km)
+ 10' Tornada a la calma

Dimecres DESCANS + Estirar

Dijous DESCANS + Estirar

Divendres Rodatge 45'
(5'40 min/km)

Dissabte DESCANS + Estirar

Diumenge Test 10km
Objectiu: sub52 min

SETMANA 08

Mesocicle Transformació Microcicle 8 - Càrrega

Dilluns DESCANS

Dimarts Rodatge 60'
(5'50 min/km)
+ força

Dimecres DESCANS

Dijous 20' Escalfament
+ 8 x 1000m (4'40 min/km)
rec: 2' parat
+ 10' Tornada a la calma

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte Rodatge 50'
(6'00 min/km)

Diumenge Rodatge 90'
(60 min a 5'50 min/km
+ 20 min a 5'30 min/km
+ 10 min a 5'10 min/km)

SETMANA 09

Mesocicle Transformació
Microcicle 9 - Xoc

Dilluns	DESCANS
Dimarts	20' Escalfament + 3 x 2000m (4'40/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 15'
Divendres	DESCANS + Estirar
Dissabte	Rodatge 40' (6'10 min/km)
Diumenge	Rodatge 95' (60 min a 5'50 min/km + 20 min a 5'30 min/km + 15 min a 5'10 min/km)

SETMANA 10

Mesocicle Transformació
Microcicle 10 - Xoc

Dilluns	DESCANS
Dimarts	20' Escalfament + 3 x 3000m rec: 1'30'' (4'30/km) parat + 10' Tornada a la calma
Dimecres	DESCANS
Dijous	Rodatge 70' (40 min a 5'40 min/km + 20 min a 5'20 min/km + 10 min a 5'40 min/km)
Divendres	Rodatge 30' (6'00 min/km)
Dissabte	DESCANS
Diumenge	Rodatge 25km: 20' Cal + 3x5km @5'35-5'40 r/5' suave + 5-10' Tornada a la calma

SETMANA 11

Mesocicle Transformació
Microcicle 11 - Càrrega

Dilluns	DESCANS + Estirar
Dimarts	Rodatge 50' (6'00 min/km) + força
Dimecres	DESCANS
Dijous	Rodatge 20' (5'40 min/km) + 8x1000m (4'40min/km) rec: 2' parat + 10' Tornada a la calma
Divendres	Rodatge 20'+ 2x[4x (30'' fort en pujada rec: la baixada trotant) rec entre blocs: 3')+ rodatge 20'
Dissabte	DESCANS
Diumenge	Test Mitja marató Objectiu: Sub 1h50'00

SETMANA 12

Mesocicle Transformació
Microcicle 12 - Recuperació

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 45' (6'00 min/km o més lent)
Dimecres	DESCANS
Dijous	20'escalf. + 3x 2000 (4'30-4'35 min/km) rec: 1 min parat + 10' Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estirar
Dissabte	Rodatge 90' (60 min a 5'40 min/km + 20 min a 5'30 min/km + 10 min a 5'40 min/km)
Diumenge	DESCANS + Estirar

SETMANA 13

Mesocicle Realització
Microcicle 13 - Recuperació

Dilluns DESCANS

Dimarts Rodatge 60'
(6'00 min/km o més lent)

Dimecres DESCANS + Estirar

Dijous 20'escalf.
+ 3x 1500 (4'40 min/km)
rec: 2'30" parat
+ 10' Tornada a la calma

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte DESCANS

Diumenge 15' cal
+ 2x6000: 1° 5'30/km
+ 2° 5'43/km)
+ 5' Tornada a la calma

SETMANA 14

Mesocicle Realització
Microcicle 14 - Competició

Dilluns DESCANS

Dimarts 20'escalf.
+ 5x 400 (5'15 min/km) rec: 1'
+ 10' Tornada a la calma

Dimecres DESCANS + Estirar

Dijous Rodatge 30'
(6'00 min/km o més lent)

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte DESCANS

Diumenge ZURICH
MARATÓ
BARCELONA

Una experiència màgica
42 km descobrint els llocs més
emblemàtics de Barcelona

AQUEST ANY
SI CORRES
JA HAS
GUANYAT.