

SETMANA 01

Mesocicle Acumulació Microcicle 1 - Càrrega

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

SETMANA 02

Mesocicle Acumulació Microcicle 2 - Càrrega

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 65' (6'30 min/km) + força
Dimecres	DESCANS
Dijous	Rodatge 70' (6'30 min/km)
Divendres	DESCANS
Dissabte	Rodatge 40' (6'30 min/km) + Estirar
Diumenge	Rodatge 80' (50 min a 6'40 min/km + 20 min a 6'20 min/km + 10 min a 6'00 min/km)

SETMANA 03

Mesocicle Acumulació Microcicle 3 - Recuperació

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 50' (6'30 - 7'00 min/km) + força
Dimecres	DESCANS
Dijous	Rodatge 50' (6'30 - 7'00 min/km)
Divendres	DESCANS
Dissabte	Rodatge 80' (50 min a 6'40 min/km + 20 min a 6'20 min/km + 10 min a 6'00 min/km)
Diumenge	DESCANS

SETMANA 04

Mesocicle Acumulació Microcicle 4 - Càrrega

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 65' (6'30 min/km) + força
Dimecres	DESCANS
Dijous	20' Escalfament + 2 x 12' (6'30 min/km) Rec: 10min (6'00 min/km) + 10' Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estirar
Dissabte	Rodatge 40' (6'30 min/km)
Diumenge	Rodatge 90' (60 min a 6'30 min/km + 20 min a 6'10 min/km + 10 min a 5'50 min/km)

SETMANA 05

Mesocicle Acumulació Microcicle 5 - Càrrega

Dilluns DESCANS

Dimarts Rodatge 70'
(6'30 min/km)
+ força

Dimecres DESCANS

Dijous 20' Escalfament
+ 3 x 8' (6'15 min/km)
Rec: 3min (6'40 min/km)
+ 10' Tornada a la calma

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte Rodatge 45'
(6'30 min/km)

Diumenge Rodatge 90'
(60 min a 6'30 min/km
+ 20 min a 6'10 min/km
+ 10 min a 5'50 min/km)

SETMANA 06

Mesocicle Acumulació Microcicle 6 - Xoc

Dilluns DESCANS

Dimarts Rodatge 70'
(6'30 min/km)
+ força

Dimecres DESCANS

Dijous 20' Escalfament
+ 5 x 5' (5'50 min/km)
Rec: 3 min(6'30 min/km)
+ 10' Tornada a la calma

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte Rodatge 45'
(6'30 min/km)

Diumenge Rodatge 80'
(50 min a 6'40 min/km
+ 20 min a 6'20 min/km
+ 10 min a 6'00 min/km)

SETMANA 07

Mesocicle Acumulació Microcicle 7 - Recuperació

Dilluns DESCANS

Dimarts 20' Escalfament
+ 4 x 3' (5'45 min/km)
Rec: 2 min (6'30 min/km)
+ 10' Tornada a la calma

Dimecres DESCANS + Estirar

Dijous DESCANS + Estirar

Divendres rodatge 45'
(6'30 min/km)

Dissabte DESCANS + Estirar

Diumenge Test 10km
Objectiu: 1h10'00

SETMANA 08

Mesocicle Transformació Microcicle 8 - Càrrega

Dilluns DESCANS

Dimarts Rodatge 40'
(6'30 min/km)
+ força

Dimecres DESCANS

Dijous 20' Escalfament
+ 6 x 100m (5'45 min/km)
rec: 2' parat
+ 10' Tornada a la calma

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte Rodatge 50'
(6'30 min/km)

Diumenge Rodatge 90'
(60 min a 6'30 min/km
+ 20 min a 6'10 min/km
+ 10 min a 5'50 min/km)

SETMANA 09

Mesocicle Transformació
Microcicle 9 - Xoc

Dilluns DESCANS

Dimarts 20' Escalfament
+ 3 x 1500m (5'30 min/km)
rec: 1'30'' parat
+ 10' Tornada a la calma

Dimecres DESCANS

Dijous rodatge 15'
+ 2x (3x (1min fort a la pujada
+ la baixada trotant))
rec entre blocs: 3min
+ rodatge 15'

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte rodatge 40'
(6'30 - 7'00 min/km)

Diumenge Rodatge 95'
(60 min a 6'30 min/km
+ 20 min a 6'10 min/km
+ 15 min a 5'50 min/km)

SETMANA 10

Mesocicle Transformació
Microcicle 10 - Xoc

Dilluns DESCANS

Dimarts 20' Escalfament
+ 3 x 1500m (5'30 min/km)
rec: 1'30'' parat
+ 10' Tornada a la calma

Dimecres DESCANS

Dijous Rodatge 15'
+ 2x (3x (1min fort a la pujada
+ la baixada trotant))
rec entre blocs: 3min
+ rodatge 15'

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte Rodatge 30'
(6'30 - 7'00 min/km)

Diumenge Rodatge 25km: 20' Cal
+ 3x5km @6' km r/5' suau
+ 5-10' Tornada a la calma

SETMANA 11

Mesocicle Transformació
Microcicle 11 - Càrrega

Dilluns DESCANS + Estirar

Dimarts Rodatge 50'
(6'30 min/km)
+ força

Dimecres DESCANS

Dijous Rodatge 20' (6'00 min/km)
+ 4 x 2000m (5'30min/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
Ritme constant

SETMANA 12

Mesocicle Transformació
Microcicle 12 - Recuperació

Dilluns DESCANS

Dimarts Rodatge 45'
(6'30 min/km o més lent)

Dimecres DESCANS

Dijous 20'escalf.
+ 6x 1000 (5'50 min/km)
rec: 1 min parat
+ 10' Tornada a la calma

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte Rodatge 70'
(40 min a 6'30 min/km
+ 20 min a 6'10 min/km
+ 10 min a 5'50 min/km)

Diumenge DESCANS + Estirar

SETMANA 13

Mesocicle Realització
Microcicle 13 - Recuperació

Dilluns DESCANS

Dimarts Rodatge 60'
(6'30 min/km o més lent)

Dimecres DESCANS + Estirar

Dijous 20'escalf.
+ 3x 1500 (6'00 min/km)
rec: 2'30" parat
+ 10' Tornada a la calma

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte DESCANS

Diumenge 15' cal
+ 2x6000: 1° 5'50/km
+ 2° 6'-6'10/km
+ 5' Tornada a la calma

SETMANA 14

Mesocicle Realització
Microcicle 14 - Competició

Dilluns DESCANS

Dimarts 20'escalf.
+3x 400 (5'45 min/km)
rec: 1'
+ 10' Tornada a la calma

Dimecres DESCANS + Estirar

Dijous Rodatge 30'
(6'30 min/km o más 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.