

## SETMANA 01

### Mesocicle Acumulació Microcicle 1 - Càrrega

**Dilluns** DESCANS

**Dimarts** Rodatge 50'  
(5'00 min/km)  
+ Força

**Dimecres** 20' escalfament  
(5'30 min/km)  
+ 2 x 15' (4'40 min/km)  
rec: 10' ritme suau  
(5'30 min/km)  
+ 10' Tornada a la calma

**Dijous** Rodatge 50' (5'00 min/km)

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** 20'escalfament  
(5'20 min/km)  
+ 5 x 5' (4'15 min/km)  
rec: 3'ritme suau (5'30 min/km)  
+ 10' Tornada a la calma

**Diumenge** Rodatge 60'  
(45 min a 5'00 min/km  
i 15 min a 4'00 min/km)

## SETMANA 02

### Mesocicle Acumulació Microcicle 2 - Càrrega

**Dilluns** DESCANS

**Dimarts** Rodatge 60'  
(5'00 min/km)  
+ Força

**Dimecres** 20'escalf. (5'20 min/km)  
+ 2 x 20' (4'40 min/km)  
rec: 10' ritme suau  
(5'30 min/km)  
+ 10' Tornada a la calma

**Dijous** Rodatge 60'  
(4'45 min/km)

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** 20'escalf. (5'15 min/km)  
+ 7 x 3' (4'15 min/km)  
rec: 2'ritme suau  
(5'30 min/km)  
+ 10' Tornada a la calma

**Diumenge** Rodatge 80'  
(60min a 5'15 min/km  
i 20 min 4'05 min/km)

## SETMANA 03

### Mesocicle Acumulació Microcicle 3 - Càrrega

**Dilluns** DESCANS

**Dimarts** Rodatge 40'  
(5'00 min/km)  
+ Força

**Dimecres** 20'escalf. (5'30 min/km)  
+ 3x 10' (4'40 min/km)  
rec: 5' ritme suau  
(5'30 min/km)  
+ 10' Tornada a la calma

**Dijous** Rodatge 40'  
(5'00 min/km)

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** 20'escalf. + 10 x 2'  
(4'15 min/km)  
rec: 1'ritme suau  
(5'30 min/km)  
+ 10' Tornada a la calma

**Diumenge** TEST 10KM - sub 40'

## SETMANA 04

### Mesocicle Acumulació Microcicle 4 - Càrrega

**Dilluns** DESCANS

**Dimarts** Rodatge 60'  
(4'45 min/km ) + Força

**Dimecres** 20'escalf.  
+ 2x [4x (1'30 en pujada  
(4'30 min/km aprox.)  
rec: la baixada suau)  
rec: 3'entre blocs] + 20'

**Dijous** Rodatge 70'  
(4'40 min/km)

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** 20'calent.  
+ 2x (4', 3', 2', 1')  
(4'05 min/km)  
rec: mateix ritme suau  
+ 10' Tornada a la calma

**Diumenge** Rodatge 95'  
(60 min ( 5'15 min/km)  
+ 20min (4'30 min/km)  
+ 15 min (4'05 min/km))

## SETMANA 05

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 5 - Càrrega

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	Rodatge 70' (4'45 min/km) + Força
<b>Dimecres</b>	20'escalf. + 2x [4x (1'30 en pujada (4'30 min/km aprox.) rec: la baixada suau) rec: 3'entre blocs] + 20'
<b>Dijous</b>	Rodatge 75' (4'40 min/km)
<b>Divendres</b>	DESCANS + Estirar
<b>Dissabte</b>	20'escalf.+ 4x 7' (4'15 min/km) rec: 3' ritme suau + 10' Tornada a la calma
<b>Diumenge</b>	Rodatge 100' (60 min ( 5'00 min/km) + 25min (4'30 min/km) + 15 min (4'05 min/km))

## SETMANA 06

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 6 - Xoc

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	20'escalf. + 2x [8x (30'' (4'30 min/km aprox.) en pujada rec: la baixada suau) rec: 3'entre blocs] + 20'
<b>Dimecres</b>	Rodatge 75' (4'45 min/km)
<b>Dijous</b>	20'escalf. + 6x 5' (4'00 min/km) rec: 2' ritme suau + 10' Tornada a la calma
<b>Divendres</b>	DESCANS + Estirar
<b>Dissabte</b>	60' (4'30 min/km ) + Força
<b>Diumenge</b>	Rodatge 105' (60 min ( 5'00 min/km) + 30 min (4'30 min/km) + 15 min (4'05 min/km))

## SETMANA 07

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 7 - Recuperació

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	Rodatge 50' (5'00 min/km)
<b>Dimecres</b>	Rodatge 60' (5'00 min/km) + Força
<b>Dijous</b>	20'escalf. + 5x 3' (3' 45 min/km) rec: 3' ritme suau + 10' Tornada a la calma
<b>Divendres</b>	DESCANS + Estirar
<b>Dissabte</b>	Rodatge 40' 4'45 min/km) + Estiraments
<b>Diumenge</b>	ENTRENAMENT PRESENCIAL Rodatge 80-90' amb 10km centrals @3:55-4'

## SETMANA 08

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 8 - Càrrega

<b>Dilluns</b>	Rodatge 50' suaus
<b>Dimarts</b>	DESCANS
<b>Dimecres</b>	20'escalf. + 3x 4000m (4'05 min/km) rec: 2'30'' + 10' Tornada a la calma
<b>Dijous</b>	Rodatge 60' (4'30 min/km) + Força
<b>Divendres</b>	DESCANS + Estirar
<b>Dissabte</b>	20'escalf. + 4x 2000m (3'50 min/km) rec: 1'30'' + 10' Tornada a la calma
<b>Diumenge</b>	Rodatge 90' (per muntanya o circuit amb pujades i baixades)

## SETMANA 09

Mesocicle Transformació  
Microcicle 9 - Xoc

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	20'escalf. + 4x 3000m (4'00 min/km) rec: 2' + 10' Tornada a la calma
<b>Dimecres</b>	Rodatge 60' (4'40 min/km)
<b>Dijous</b>	20'escalf. + 8x 1000m (3'50 min/km) rec: 1' + 10' Tornada a la calma
<b>Divendres</b>	DESCANS+ Estirar
<b>Dissabte</b>	Rodatge 30' (4'40 min/km) + Força
<b>Diumenge</b>	 eDreams <b>MITJA MARATÓ BARCELONA</b> Obj. 1h23'

## SETMANA 10

Mesocicle Transformació  
Microcicle 10 - Xoc

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	Rodatge 50' (20' centrals 30'' @4'10 - 1'30 @4'45)
<b>Dimecres</b>	Rodatge 70' (40' @4'40 min/km) + Força
<b>Dijous</b>	20'escalf. + 5x 2000m (3'55 min/km) rec: 1'30'' + 10' Tornada a la calma
<b>Divendres</b>	DESCANS + Estirar
<b>Dissabte</b>	20'escalf. + 2x [6x (500m(1'52''-1'49'') rec: 45'') rec: 3'entre blocs] + 10' Tornada a la calma
<b>Diumenge</b>	Rodatge 90' amb 3x5km @4'12-4'18''

## SETMANA 11

Mesocicle Transformació  
Microcicle 11 - Competició/Test

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	Rodatge 60' (4'30 min/km)
<b>Dimecres</b>	20'escalf.. + 8x 1000m (3'50 min/km) rec: 1' + 10' Tornada a la calma
<b>Dijous</b>	Rodatge 50' (4'30 min/km)
<b>Divendres</b>	DESCANS + Estirar
<b>Dissabte</b>	Rodatge 30' + Estirar
<b>Diumenge</b>	ENTRENAMENT PRESENCIAL TEST 28-32km: 20' Escalf. + 22-25km@4'10-15'' + 5-10'

## SETMANA 12

Mesocicle Transformació  
Microcicle 12 - Recuperació

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	Rodatge 40'
<b>Dimecres</b>	Rodatge 70' (40' @4'40 min/km)
<b>Dijous</b>	20'Escalf. + 2x3000m (3'55/km) rec: 90 seg. + 10' Tornada a la calma
<b>Divendres</b>	DESCANS + Estirar
<b>Dissabte</b>	20'escalf. + 2x [5x (1' en pujada (4'30 min/km aprox.) ec: la baixada suau) rec: 3'entre blocs] + 15' (5'00 min/km)
<b>Diumenge</b>	Rodatge 105' (60 min ( 5'00 min/km) + 25min (4'30 min/km) + 15 min (5'15 min/km))

## SETMANA 13

Mesocicle Realització  
Microcicle 13 - Recuperació

Dilluns DESCANS

Dimarts Rodatge 50'

Dimecres 20' escalf.  
+ 4x2000 (4'10-4'05/km)  
rec: 2'30''  
+ 10' Tornada a la calma

Dijous Rodatge 75'

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte Rodatge 40'  
+ Tècnica de cursa

Diumenge 15' escalf.  
+ 2x6000: 1° 4'05-4'/km  
+ 2° 4'12-15/km  
+ 5' Tornada a la calma

## SETMANA 14

Mesocicle Realització  
Microcicle 14 - Competició

Dilluns DESCANS

Dimarts 20' escalf.  
+ 6x 500 (3'50 min/km)  
rec: 1'  
+ 10' Tornada a la calma

Dimecres Rodatge 30'

Dijous DESCANS+ Estirar

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte Rodatge suau  
+ 3x100m en progressió

Diumenge 

42 km descobrint els llocs més  
emblemàtics de Barcelona

UNA

EXPERIÈNCIA

MARCA