

VII CURSA DIAGONAL



SETMANA 1

del 18 al 24 de març

ENTRENAMENT

A

DILLUNS	Descans
DIMARTS	6 km carrera continua ritme suau 3 x 15 abdominals / 3 x 5 flexions de braços / 3 x 15" lumbar
DIMECRES	3 km suaus + Estiraments + 15 x 200 R:1' I:25" més ràpid ritme objectiu
DIJOUS	8 km carrera continua ritme progressiu
DIVENDRES	Descans
DISSABTE	3 km suaus + Estiraments suaus + 3 x 2 km R:3' I: 10" més ràpid ritme objectiu 10 Km
DIUMENGE	8 km suaus

R = recuperació
I = Intensitat

VII CURSA DIAGONAL



SETMANA 2
del 25 al 31 de març

ENTRENAMENT

A

DILLUNS

Descans

DIMARTS

8 km carrera continua ritme suau
4 x 15 abdominals / 4 x 5 flexions de braços / 4 x 15" lumbar

DIMECRES

3 km suaus + Estiraments + 12 x 300
R:1'
I:20-25" més ràpid ritme objectiu 10K

DIJOUS

7 km carrera continua ritme progressiu

DIVENDRES

Descans

DISSABTE

3 km suaus + Estiraments suaus + 7 x 1 km
R:2'
I: 15" més ràpid ritme objectiu 10 Km

DIUMENGE

8 km suaus terreny ondulat

VII CURSA DIAGONAL



SETMANA 3
de l'1 al 7 d'abril

ENTRENAMENT

A

DILLUNS

Descans

DIMARTS

8 km carrera continua ritme suau
4 x 25 abdominals / 4 x 10 flexions de braços /
4 x 25" lumbars

DIMECRES

3 km suaus + Estiraments + 10 x 400
R:1' 15"
I:20" més ràpid ritme objectiu

DIJOUS

8 km suaus

DIVENDRES

Descans

DISSABTE

3 km suaus + Estiraments suaus + 3000/2000/1000/500 km
R:3' / 2'30"/2
I: 5" - 10"/15"/20" més ràpid ritme objectiu 10 Km

DIUMENGE

10 km suaus terreny plà

VII CURSA DIAGONAL



SETMANA 4
del 8 al 14 d'abril

ENTRENAMENT

A

DILLUNS

Descans

DIMARTS

3 km suaus + Estiraments suaus + 8x500
R:1'30"
I: 20" més ràpid ritme objectiu 10Km

DIMECRES

3 km suaus + Estiraments + 15 x 200
R:1'
I:25" més ràpid ritme objectiu

DIJOUS

8 km ritme suau

DIVENDRES

Descans

DISSABTE

3km suaus + Estiraments suaus + 2000/3000/2000
R:3'
I: 15"/10"/20"/més ràpid ritme objectiu 10K

DIUMENGE

Descans

VII CURSA DIAGONAL



SETMANA 5
del 15 al 21 d'abril

ENTRENAMENT

A

DILLUNS

Descans

DIMARTS

10 Km progressius

DIMECRES

3 kms suaus + Estiraments suaus + 7 x 600
R:1'45"
I:20" més ràpid ritme objectiu

DIJOUS

10 Km suaus

DIVENDRES

Descans

DISSABTE

3 km suaus + Estiraments suaus + 4x2000 R: 2'30"
I: 15" més ràpid ritme objectiu

DIUMENGE

12 km suaus circuit ondulat

VII CURSA DIAGONAL



SETMANA 6
del 22 al 28 d'abril

ENTRENAMENT

A

DILLUNS

Descans

DIMARTS

10 km suaus
3 x 20 abdominals / 3 x 10 flexions / 3 x 20" lumbar

DIMECRES

3 km suaus + Estiraments suaus + 12 x 300
R:1'30"
I:25"/30" més ràpid ritme objectiu

DIJOUS

8 km suaus

DIVENDRES

Descans

DISSABTE

3 km suaus + Estiraments suaus + 4000/2000/1000
R:4'
I: 5"/10"/20" més ràpid ritme objectiu 10 Km

DIUMENGE

10 km suaus

VII CURSA DIAGONAL



SETMANA 7
del 29 d'abril al 5 de maig

ENTRENAMENT

A

DILLUNS

Descans

DIMARTS

8km a ritme viu
Comencem 30" més lent ritme objectiu. Acabem 10"
més ràpid ritme objectiu

DIMECRES

3 km suaus + Estiraments suaus + 8 x 400
R:1'30"
I:30" més ràpid ritme objectiu

DIJOUS

8 km carrera continua ritme progressiu

DIVENDRES

Descans

DISSABTE

3 km suaus + Estiraments suaus + 3 x 2 kms
R:3'
I: 10" més ràpid ritme objectiu 10 Km

DIUMENGE

8 km suaus

VII CURSA DIAGONAL



SETMANA 8
del 6 al 12 de maig

ENTRENAMENT

A

DILLUNS

Descans

DIMARTS

10Km suaus

DIMECRES

3 km suaus + Estiraments + 6 x 1000
R:1'30"
I:20" més ràpid ritme objectiu 10K

DIJOUS

6 km ritme suau + estiraments suaus

DIVENDRES

Descans

DISSABTE

15' ritme suau + 4x100
R:1'30"
I:15" més ràpid ritme objectiu 10K. Exemple Ritme objectiu 5'00"/Ritme 100 4'45"

DIUMENGE

CURSA