

Bloc 1

Acumulació

Setmana	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1	Descans	30' Z1	10' Z1 + 4 x (2'Z1 + 1' Z2 + 1' Z3) + 5' Z1	Descans	40' Z1	10' Z1 + 30' Z2 + 5' Z1	Descans
2	Descansa	30' Z1	10' Z1 + 4 x (2'Z1 + 1' Z2 + 1' Z3) + 5' Z1	Descans	40' Z1	10' Z1 + 30' Z2 + 5' Z1	Descans
3	Descans	40' Z1	10' Z1 + 5 x (2'Z1 + 1' Z2 + 1' Z3) + 5' Z1	Descans	50' Z1	10' Z1 + 40' Z2 + 5' Z1	Descans
4	Descans	40' Z1	10' Z1 + 5 x (2'Z1 + 1' Z2 + 1' Z3) + 5' Z1	Descans	50' Z1	10' Z1 + 40' Z2 + 5' Z1	Descans

Llegenda tècnica

Ritmes

Z1: Carrera suau. Mantenir una conversa és fàcil.

Z2: Cursa intensa. A prop del teu ritme de competició 10k.

Z3: Màxima intensitat.

Força

Incorporar algun dia de descans per fer un entrenament de força o activitat de club

Tipus de control de l'entrenament

Programa DiR	Percepció Subjectiva (de l'1-10)	Sensacions	Zona pulsòmetre	Freqüència cardíaca
Zona 1	1	Activitat molt lleugera Qualsevol activitat que no sigui dormir, veure televisió o estar assegut.	Zona 1 Recuperació	60-65% Freqüència cardíaca màxima
	2-3	Activitat lleugera Sent com si poguessis mantenir una activitat durant hores. Pot respirar fàcilment i portar una conversa.	Zona 2 Resistència aeròbica	65-75% Freqüència cardíaca màxima
Zona 2	4-6	Activitat moderada Podeu fer exercici durant llargs períodes de temps. Podeu mantenir una conversa curta.	Zona 3 Llindar aeròbic	75-82% Freqüència cardíaca màxima
	7-8	Activitat vigorosa A punt de tornar-se incòmode. Sense alè, pot dir una pregària.	Zona 4 Llindar anaeròbic	82-89% Freqüència cardíaca màxima
Zona 3	9	Activitat molt intensa Molt difícil continuar amb l'activitat. Tot just pot respirar i dir una sola paraula.	Zona 5 VO2 MAX / Velocitat	89-94% Freqüència cardíaca màxima
	10	Màxim esforç Gairebé impossible seguir l'activitat. Completament sense alè. Incapaç de parlar.	Zona 6 Neuromuscular / Força	94-100% Freqüència cardíaca màxima