

Bloc 2

Acumulació

Setmana	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
5	Descans	40' Z1	20' Z1 + 4 x (2' Z1 + 2' Z3) + 5' Z1	Descans	50' Z1	10' Z1 + 40' Z2 + 5' Z1	Descans
6	Descans	40' Z1	20' Z1 + 6 x (2' Z1 + 2' Z3) + 5' Z1	Descans	40' Z1	10' Z1 + 40' Z2 + 5' Z1	Descans
7	Descans	40' Z1	15' Z1 + 4 x (2' Z1 + 3' Z3) + 5' Z1	Descans	40' Z1	10' Z1 + 40' Z2 + 5' Z1	Descans
8	Descans	40' Z1	15' Z1 + 6 x (1' Z1 + 3' Z3) + 5' Z1	Descans	40' Z1	60' Z1-Z2	Descans

Llegenda tècnica

Ritmes

- Z1:** Carrera suau. Mantenir una conversa és fàcil.
- Z2:** Carrera 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