

## Bloc 2

### Acumulació

Setmana	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
5	Descans	40' Z1	Descans	15' Z1 + 4 x (1' Z1 + 1' Z2 + 1' Z3) + 5' Z1	Descans	45' Z1	Descans
6	Descansa	40' Z1	Descans	15' Z1 + 8 x (1' Z1 + 1' Z3) 5' Z1	Descans	50' Z1	Descans
7	Descans	45' Z1	Descans	15' Z1 + 6 x (1' Z1 + 1' 30" Z3) + 5' Z1	Descans	50' Z1	Descans
8	Descans	45' Z1	Descans	15' Z1 + 6 x (1' Z1 + 2' Z3) + 5' Z1	Descans	55' Z1	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