

Bloc 2

Acumulació

Setmana	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
5	Descans	Caminar 5' + Trotar 20'	Descans	4' Z1 + 10 x (1' Z1 + 1' Z2) + 4' Z1	Descans	Caminar 5' + Trotar 35'	Descans
6	Descansa	30' Z1	Descans	4' Z1 + 10 x (1' Z1 + 1' Z2) + 4' Z1	Descans	30' Z1	Descans
7	Descans	30' Z1	Descans	4' Z1 + 8 x (1' Z1 + 1' 30'' Z2) + 4' Z1	Descans	40' Z1	Descans
8	Descans	30' Z1	Descans	4' Z1 + 8 x (1' Z1 + 2' Z2) + 4' Z1	Descans	45' 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