

Bloc 3

Acumulació

Setmana	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
9	Descans	40' Z1	20' Z1 + 4 x 1000mZ3 (rec 3') + 5' Z1	Descans	50' Z1	10' Z1 + 40' Z2 + 5' Z1	Descans
10	Descans	40' Z1	20' Z1 + 6 x 1000mZ3 (rec3') + t5' Z1	Descans	40' Z1	5' Z1 + 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2 + 5' Z1	Descans
11	Descans	40' Z1	20' Z1 + 3 x 2000m Z3 (rec 3') + 5' Z1	Descans	40' Z1	10' Z1 + 40' Z2 + 5' Z1	Descans
12	Descans	40' Z1	15' Z1 + 3 x 2000m Z3 (rec 3') + 5' Z1	Descans	40' Z1	5' Z1 + 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2 + 5' Z3 + 10' Z2 + 5' 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

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