

	Entrenament 1	Entrenament 2	Entrenament cap de setmana Rodatge de muntanya
Setmana 1 16 setembre- setembre 22	Mobilitat 20minuts A1 4x60m Progressius 2x entrenament força Estiraments	10 minuts A1 5x{4minuts A2 + 2minuts A1} 5 minuts A1 Estiraments	6KM Estiraments
Setmana 2 23 setembre- 29setembre	Mobilitat 25minuts A1 4x60m Progressius 2x entrenament força Estiraments	10 minuts A1 6x{4minuts A2 + 1minuts 30 segons A1} 5 minuts A1 Estiraments	8KM Estiraments
Setmana 3 30 setembre- 6 octubre	Mobilitat 10minuts A1 + 5minuts A2 + 10 minuts A1 4x60m Progressius 2x entrenament força Estiraments	10 minuts A1 3x{6minuts A1 + 4minuts A2 + 2minuts A3} 5 minuts A1 Estiraments	10KM Estiraments
Setmana 4 7 octubre- 13 octubre	Mobilitat 10minuts A1+ 10minuts A2 + 10minuts A1 4x60m Progressius 3x entrenament força Estiraments	10 minuts A1 4x{5minuts A2 + 3minuts A1 + 2minuts A3} 5 minuts A1 Estiraments	12KM Estiraments
Setmana 5 14 octubre- 20 octubre	Mobilitat 10minuts A1, 15minuts A2, 10minuts A1 4x60m Progressius 3x entrenament força Estiraments	10minuts A1 7x{3minuts A3 + 2minuts R} Estiraments	14KM Estiraments
Setmana 6 21 octubre- 27 octubre	Mobilitat 10minuts A1+ 20minuts A2 + 10minuts A1 4x60m Progressius 3x entrenament força Estiraments	10minuts A1 4x{3minuts A3 + 2minuts R} 4x{2minuts A4 + 1minut 45segons R} Estiraments	16KM Estiraments
Setmana 7 28 octubre- 3 novembre	Mobilitat 10minuts A1+ 25minuts A2 + 10minuts A1 4x60m Progressius 3x entrenament força Estiraments	10minuts A1 4x{2minuts A4 + 1minut 30segons R} 6x{1minut 15segons + 1minut R} Estiraments	14KM Estiraments
Setmana 8 4 novembre- 10 novembre	Mobilitat 10minuts A1+ 30minuts A2 + 10minuts A1 4x60m Progressius 3x entrenament força Estiraments	10minuts A1 6x{1minut 30segons + 1minut R} 6x{1minut A4 + 1minut 30segons R} Estiraments	12KM Estiraments
Ultima setmana 11 novembre 17 novembre	2x{2minuuts A3 + 1minut 30segons R} 6x{1minut A4, 1minut 30segons R}	Dia abans cursa 20minuts A1 4x60 progressius Estiraments	CURSA SOLIDARIA CARDEDEU 18KM

Nomenclatura	Explicació nomenclatura
A1	Ritme suau amb la qual no hi ha cansament.
A2	Ritme mig que et permet parlar sense arribar a la fatiga.
A3	Ritme fort que no et permet parlar pero el pots aguantar durant un termini mig de temps.
A4	Màxim ritme que només el pots fer durant un termini curt de temps.
R	Recuperació en estàtic. Parat.
progressius	De mes a menys, has d'acabar gairebe al teu ritme maxim.

Proposta Entrenaments de força (podeu buscar amb aquests noms a internet)
Sentadilla (½ squad)
Gambades (Passes llargues)
Flexions
Tisores (Climbers)
Obrir i tancar cames saltant
Tríceps
Pendul (Obrir una cama i despres l'altre)
Salts a un banc o escales (baixar caminant)