

## SETMANA 01

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 1 - Càrrega

<b>Dilluns</b>	Rodatge 50' (5'30 min/km)
<b>Dimarts</b>	DESCANS
<b>Dimecres</b>	Rodatge 60' (5'15 min/km)
<b>Dijous</b>	DESCANS
<b>Divendres</b>	Rodatge 70' (5'30 min/km)
<b>Dissabte</b>	DESCANS
<b>Diumenge</b>	Rodatge 80' (50 min a 5'30 min/km + 20 min a 5'00 min/km + 10 min a 4'30 min/km)

## SETMANA 02

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 2 - Càrrega

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	Rodatge 65' (5'30 min/km) + força
<b>Dimecres</b>	DESCANS
<b>Dijous</b>	Rodatge 70' (5'15 min/km)
<b>Divendres</b>	DESCANS
<b>Dissabte</b>	Rodatge 40' (5'30 min/km) + Estiraments
<b>Diumenge</b>	Rodatge 90' (60 min a 5'30 min/km + 20 min a 5'00 min/km + 10 min a 4'30 min/km)

## SETMANA 03

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 3 - Càrrega

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	Rodatge 50' (5'30 min/km) + força
<b>Dimecres</b>	DESCANS
<b>Dijous</b>	Rodatge 50' (5'20 min/km)
<b>Divendres</b>	DESCANS
<b>Dissabte</b>	Rodatge 30' (5'30 min/km) + Estiraments
<b>Diumenge</b>	TEST 10KM - sub 44'

## SETMANA 04

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 4 - Càrrega

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	Rodatge 65' (5'20 min/km) + Força
<b>Dimecres</b>	DESCANS
<b>Dijous</b>	20' Escalfament + 2 x 15' (4'20 min/km) Rec: 10min (5'40 min/km) + 10' Tornada a la calma
<b>Divendres</b>	DESCANS + Estirar
<b>Dissabte</b>	Rodatge 40' (5'20 min/km)
<b>Diumenge</b>	Rodatge 95' (60 min a 5'30 min/km + 25 min a 5'00 min/km + 10 min a 4'30 min/km)

## SETMANA 05

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 5 - Càrrega

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	Rodatge 70' (5'20 min/km ) + Força
<b>Dimecres</b>	DESCANS
<b>Dijous</b>	20' Escalfament + 3 x 10' (4'15 min/km) Rec: 5min(5'20 min/km) + 10' Tornada a la calma
<b>Divendres</b>	DESCANS + Estirar
<b>Dissabte</b>	Rodatge 40' (5'20 min/km)
<b>Diumenge</b>	Rodatge 100' (60 min a 5'30 min/km + 25 min a 5'00 min/km + 15 min a 4'30 min/km)

## SETMANA 06

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 6 - Xoc

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	Rodatge 70' (5'00 min/km ) + Força
<b>Dimecres</b>	DESCANS
<b>Dijous</b>	20' Escalfament + 6 x 5' (4'15 min/km) Rec: 3 min(5'15 min/km) + 10' Tornada a la calma
<b>Divendres</b>	DESCANS + Estirar
<b>Dissabte</b>	Rodatge 45' (5'30 min/km)
<b>Diumenge</b>	Rodatge 105' (60 min a 5'30 min/km + 30 min a 5'00 min/km + 15 min a 4'30 min/km)

## SETMANA 07

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 7 - Recuperació

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	Rodatge 50' (5'30 min/km ) + Força
<b>Dimecres</b>	DESCANS
<b>Dijous</b>	20' Escalfament + 5 x 3' (4'15 min/km) Rec: 2 min(5'15min/km) + 10' Tornada a la calma
<b>Divendres</b>	Rodaje 45' (6'30 min/km )
<b>Dissabte</b>	DESCANS + Estirar
<b>Diumenge</b>	ENTRENAMENT PRESENCIAL Rodatge 90' amb 10km centrals @4'27-4'32

## SETMANA 08

Mesocicle Acumulació  
Microcicle 8 - Càrrega

<b>Dilluns</b>	DESCANS
<b>Dimarts</b>	Rodatge 60' (5'30 min/km ) + Força
<b>Dimecres</b>	DESCANS
<b>Dijous</b>	Rodatge 20' (5'30 min/km) + 2x[ 3x (1'30'' fort en pujada (5'00 min/km ) rec: la baixada trotant ) ec entre blocs: 3min ) + Rodatge 15'
<b>Divendres</b>	DESCANS + Estirar
<b>Dissabte</b>	20' Escalfament + 3 x 3000m (4'25 min/km) rec: 2' parat + 10' Tornada a la calma
<b>Diumenge</b>	Rodatge 90' (60 min a 5'30 min/km + 20 min a 5'00 min/km + 10 min a 4'30 min/km)

## SETMANA 09

Mesocicle Tranformació  
Microcicle 9 - Xoc

**Dilluns** DESCANS


**Dimarts** 20' Escalfament  
+ 4 x 2000m (4'20/km)  
rec: 1'30'' parat  
+ 10' Tornada a la calma

**Dimecres** DESCANS

**Dijous** Rodatge 20'  
+ 2x (4x (1min fort en pujada  
+ la baixada tortant rec))  
rec entre blocs: 3min  
+ Rodatge 20'

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** Rodatge 30'  
(5'30 - 6'00 min/km)

**Diumenge**  eDreams  
**MITJA MARATÓ  
BARCELONA**  
Obj. 1h37' - 1h38'

## SETMANA 10

Mesocicle Tranformació  
Microcicle 10 - Xoc

**Dilluns** DESCANS

**Dimarts** 20' Escalfament  
+ 4 x 3000m  
rec: 1'30'' (4'05-10/km) parat  
+ 10' Tornada a la calma

**Dimecres** DESCANS

**Dijous** Rodatge 70'  
(40 min a 5'30 min/km  
+ 20 min a 5'00 min/km  
+ 10 min a 4'30 min/km)

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** Rodatge 30'  
(5'30 - 6'00 min/km)

**Diumenge** Rodatge 25-28km:  
20' Cal + 3x5km @4'50  
r/5' suau + 5-10'  
Tornada a la calma

## SETMANA 11

Mesocicle Tranformació  
Microcicle 11 - Competició/Test

**Dilluns** DESCANS + Estirar

**Dimarts** Rodatge 50' (5'30 min/km)  
+ Força

**Dimecres** DESCANS

**Dijous** Rodatge 20' (5'30 min/km)  
+ 3 x 4000m (4'30 min/km)  
rec: 2' parat  
+ 10' Tornada a la calma

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** Rodatge 30'  
+ Estiraments

**Diumenge** ENTRENAMENT PRESENCIAL  
TEST 28-32km: 20' Cal  
+ 22-25km@4'55 - 5'  
+ 5-10' Tornada a la calma

## SETMANA 12

Mesocicle Tranformació  
Microcicle 12 - Recuperació

**Dilluns** DESCANS

**Dimarts** Rodatge 40'  
(5'40 min/km)

**Dimecres** DESCANS

**Dijous** Rodatge 20'  
+ 2x[ 4x (45'' fort en  
pujada, rec: la baixada  
trotant) rec entre blocs: 3')  
+ Rodatge 20'

**Divendres** DESCANS + Estirar

**Dissabte** 20'escalf. + 6x 1000  
(4'15 min/km) rec:  
1 min parat  
+ 10' Tornada a la calma

**Diumenge** Rodatge 90'  
(40 min ( 5'15 min/km)  
+ 20min (4'30-4'40 min/km)  
+ 10 min ( 5'15 min/km)

## SETMANA 13

Mesocicle Realització  
Microcicle 13 - Recuperació

Dilluns DESCANS

Dimarts Rodatge 50'

Dimecres DESCANS + Estirar

Dijous 20' escalf. + 3x 2000  
(4'20 min/km)  
rec: 3min parat  
+ 10' Tornada a la calma

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte Rodatge 40'  
(5'30 - 6'00 min/km )

Diumenge 15' escalf.  
+ 2x6000: 1º 4'50-55/km  
+ 2º 5'/km)  
+ 5' Tornada a la calma

## SETMANA 14

Mesocicle Realització  
Microcicle 14 - Competició

Dilluns DESCANS

Dimarts 20' escalf. + 5x 500  
(4'15 min/km) rec: 1'  
+ 10' Tornada a la calma

Dimecres Rodaje 30'  
(6'30 min/km o más lento)

Dijous DESCANS + Estirar

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte 25' Rodatge Suau  
+ 3x100m en progressió

Diumenge 

42 km descobrint els llocs més  
emblemàtics de Barcelona

UNA

EXPERIÈNCIA

MARCA