

SETMANA 01

Mesocicle Acumulació
Microcicle 1 - Càrrega

Dilluns	Rodatge 50' (6'00 min/km)
Dimarts	DESCANS
Dimecres	Rodatge 60' (5'40 min/km)
Dijous	DESCANS
Divendres	Rodatge 70' (6'00 min/km)
Dissabte	DESCANS
Diumenge	Rodatge 80' (50 min a 6'00 min/km + 20 min a 5'45 min/km + 10 min a 5'30 min/km)

SETMANA 02

Mesocicle Acumulació
Microcicle 2 - Càrrega

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 65' (6'00 min/km) + Força
Dimecres	DESCANS
Dijous	Rodatge 70' (5'40 min/km)
Divendres	DESCANS
Dissabte	Rodatge 40' (6'00 min/km) + Estirar
Diumenge	Rodatge 90' (60 min a 6'00 min/km + 20 min a 5'45 min/km + 10 min a 5'30 min/km)

SETMANA 03

Mesocicle Acumulació
Microcicle 3 - Recuperació

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 50' (6'00 min/km) + Fortalecimeinto
Dimecres	DESCANS
Dijous	Rodatge 50' (5'45 min/km)
Divendres	DESCANS
Dissabte	Rodatge 20': 10' @ 6' km + 10' 5'40 km
Diumenge	TEST 10KM - obj: 50'

SETMANA 04

Mesocicle Acumulació
Microcicle 4 - Càrrega

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 65' (5'50 min/km) + Força
Dimecres	DESCANS
Dijous	20' Escalfament + 2 x 12' (5'25 min/km) Rec: 10min (5'50 min/km) + 10' Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estirar
Dissabte	Rodatge 40' (5'40 min/km)
Diumenge	Rodatge 95' (60 min a 6'00 min/km + 25 min a 5'40 min/km + 10 min a 5'15 min/km)

SETMANA 05

Mesocicle Acumulació
Microcicle 5 - Càrrega

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 70' (6'00 min/km) + Força
Dimecres	DESCANS
Dijous	20' Escalfament + 3 x 8' (5'15 min/km) Rec: 3min (6'00 min/km) + 10' Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estirar
Dissabte	Rodatge 45' (5'45 min/km)
Diumenge	Rodatge 100' (60 min a 6'00 min/km + 25 min a 5'40 min/km + 15 min a 5'25 min/km)

SETMANA 06

Mesocicle Acumulació
Microcicle 6 - Xoc

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 70' (6'00 min/km) + Força
Dimecres	DESCANS
Dijous	20' Escalfament + 5 x 5' (4'45 min/km) Rec: 3 min(5'40 min/km) + 10' Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estirar
Dissabte	Rodatge 45' (5'50 min/km)
Diumenge	Rodatge 105' (60 min a 6'00 min/km + 30 min a 5'40 min/km + 15 min a 5'25 min/km)

SETMANA 07

Mesocicle Acumulació
Microcicle 7 - Recuperació

Dilluns	DESCANS
Dimarts	20' Escalfament + 4 x 3' (4'40 min/km) Rec: 2 min 5'40 min/km) + 10' Tornada a la calma
Dimecres	DESCANS + Estirar
Dijous	DESCANS + Estirar
Divendres	Rodatge 45' (5'40 min/km)
Dissabte	DESCANS + Estirar
Diumenge	ENTRENAMENT PRESENCIAL Rodatge 90' amb 10km centrals @5'22-5'27'

SETMANA 08

Mesocicle Acumulació
Microcicle 8 - Càrrega

Dilluns	DESCANS
Dimarts	Rodatge 60' (5'50 min/km) + Força
Dimecres	DESCANS
Dijous	20' Escalfament 8 x 1000m (4'40 min/km) rec: 2' parat + 10' Tornada a la calma
Divendres	DESCANS + Estirar
Dissabte	Rodatge 50' (6'00 min/km)
Diumenge	Rodatge 90' (60 min a 5'50 min/km + 20 min a 5'30 min/km + 10 min a 5'10 min/km)

SETMANA 09

Mesocicle Transformació
Microciclo 9 - Xoc

Dilluns DESCANS

Dimarts 20' Escalfament+
3 x 2000m (4'40/km)
rec: 1'30'' parado
+ 10' Tornada a la calma

Dimecres DESCANS

Dijous Rodatge 20'+
2x (4x (1min fort en pujada
+ la baixada trotant rec))
rec entre blocs: 3min
+ Rodatge 15'

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte Rodatge 20'
(6'10 min/km)

Diumenge  eDreams
MITJA MARATÓ
BARCELONA
Obj. Sub 1h51'

SETMANA 10

Mesocicle Transformació
Microciclo 10 - Xoc

Dilluns DESCANS

Dimarts 20' Escalfament
+ 3 x 3000m rec: 1'30''
(4'30/km) parat
+ 10' Tornada a la calma

Dimecres DESCANS

Dijous Rodatge 70'
(40 min a 5'40 min/km
+ 20 min a 5'20 min/km
+ 10 min a 5'40 min/km)

Divendres Rodatge 30'
(6'00 min/km)

Dissabte DESCANS

Diumenge Rodatge 25km: 20' Escalf.
+ 3x5km @5'35-5'40 r/
5' suau + 5-10'
Tornada a la calma

SETMANA 11

Mesocicle Transformació
Microciclo 11 - Càrrega

Dilluns DESCANS + Estirar

Dimarts odatge 50' (6'00 min/km)
+ Força

Dimecres DESCANS

Dijous Rodatge 20' (5'40 min/km)
+ 8x1000m (4'40min/km)
rec: 2' parado
+ 10' Tornada a la calma

Divendres Rodatge 20'+
2x[4x (30'' fort en pujada
rec: la baixada trotant)
rec entre blocs: 3')
+ Rodatge 20'

Dissabte DESCANS

Diumenge ENTRENAMENT PRESENCIAL
TEST 27-30km: 20' Cal
+ 21km- 25Km@5'38-5'45
+ 5-10' Tornada a la calma

SETMANA 12

Mesocicle Transformació
Microciclo 12 - Recuperació

Dilluns DESCANS

Dimarts Rodatge 45'
(6'00 min/km o més lent)

Dimecres DESCANS

Dijous 20' escalf.
+ 3x 2000 (4'30-4'35 min/km)
rec: 1 min parat
+ 10' Tornada a la calma

Divendres DESCANS+ Estirar

Dissabte Rodatge 90'
(60 min a 5'40 min/km
+ 20 min a 5'30 min/km
+ 10 min a 5'40 min/km)

Diumenge DESCANS + Estirar

SETMANA 13

Mesocicle Realització Microcicle 13 - Recuperació

Dilluns DESCANS

Dimarts Rodatge 60' (6'00 min/km
o més lent)

Dimecres DESCANS + Estirar

Dijous 20' escalf. + 3x 1500
(4'40 min/km)
rec: 2'30" parat
+ 10' Tornada a la calma

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte DESCANS

Diumenge 15' cal + 2x6000:
1º 5'30/km + 2º 5'43/km
+ 5' Tornada a la calma

SETMANA 14

Mesociclo Realització Microcicle 14 - Competició

Dilluns DESCANS

Dimarts 20' escalf.
+ 5x 400 (5'15 min/km)
rec: 1' + 10' Tornada a la calma

Dimecres DESCANS + Estirar

Dijous Rodatge 30'
(6'00 min/km o més lent)

Divendres DESCANS + Estirar

Dissabte DESCANS

Diumenge ZURICH
MARATÓ
BARCELONA

42 km descobrint els llocs més
emblemàtics de Barcelona

UNA

EXPERIÈNCIA

MARCA