

ENTRENAMENT Marató del Montseny

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Descans	CC + CB 1h 30min N2 N5 Terreny pla i Pujada CC:45min N2 N5 Pla 20min N2 + 5x(2min N5 + 2min N2) + 5min N2 + CB: 45min N2 (Prohibit córrer, nomes caminar) Pujada molt dreta	BC o BTT 2h o 3h N2 Terreny pla ondulat (Evitar pujades llargues i dretes)	CACO 2h 30min N2 N3 Terreny alta muntanya (Max 1700+) Pujades N3 Baixades i Pla N2	ENTRENAMENT OPCIONAL CB/BC o BTT o bé Descans CB o BC/BTT 1h N2 (Molt suau) Si fas BC Terreny pla , si fas CB Pujada dreta de caminar (Prohibit córrer)	CACO + CB 4h N2 N3 CB: 1h N2 Terreny pujada (Prohibit córrer, ni en pujada ni baixada) + CACO 1h (Max 450+) Pujada N3 Baixada i Pla N2 + CB: 1h N2 Terreny pujada (Prohibit córrer, ni en pujada ni baixada) + CACO 1h (Max 300+) Pujada N3 Baixada i Pla N2	BC o BTT 1h 0 2h N2 Terreny pla (Molt suau, recuperant)

LLEGENDA ENTRENAMENT

CC	Còrrer amb terreny pla, zones ràpides,	INTENSITATS (N) Els % d'acuntinació són en relació a la vostra FCMàxima) (N2 50-60%) (N3 60-70%) (N4 70-80%) (N5 80-90%)	Aquest entrenaments són orientatius, cada persona té una morfologia i un nivell de vida diferent. Això fa que cada un de nosaltres necessitem un entrenament adequat a les nostres necessitats
CACO	Caminar i córrer amb terreny de muntanya, terrenys tècnics		
CB	Caminar amb bastons en pujades molt dretes		
BTT	Bicicleta tot terreny		
BC	bicicleta de carretera		

