

ENTRENAMENT Sitja del Llop

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabte | Diumenge |
|---------|---|---|---|---|---|---|
| Descans | CC + COSTAS 1h 10min N2 N5 Terreny pla i Pujada CC: 20min N2 Pla (Escalfament) + COSTAS 10-12% de pendent: 5x(1min N5 Pujada + 1min N2 Baixada) + 5min N2 Pla + 2x(5min N5 Pujada + 5min N2 Baixada) +15min N2 | BC 1h o 1h 30min N2 Terreny pla ondulat (Recuperar d'ahir) | CB 1h 20min N2 (Pujada molt dreta, Prohibit córrer, nomes caminar) + 5 Pogresius de 50m (Entrenament Opcional) | BC 1h 30min N2 N3 Pla + Port de muntanya o pujades 20min N2 + Port de muntanya o pujades + Baixada i Pla N2 fins el final de l'entrenament | CACO 1h 20min N2 N3 Terreny muntanya (Max 800+) Pujades N3 Baixades i Pla N2 | CB 1h 10min N2 N3 N5 Terreny Pujada de caminar Pujada Combines 4min N2 N3 Caminant + 1min N5 corrent + (Baixada suau a N2) |

LLEGENDA ENTRENAMENT

| | | | |
|------|--|---|---|
| CC | Córrer 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 | | |

