

desembre

2014

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1	2	3	4	5	6	7
8	9 15' escal. + 45' (5'fort + 5'suau) +10'trot	10 60' trote + estir Tennis, pàdel	11 20' escal. + 15' (60''fort+60''suau) +10' trot	12 50' trote + estir Tennis, pàdel	13	14 70' ritme 1/2 marató
15	16 20' suau + 30' fort + 10' trot	17 60' trote + estir Tennis, pàdel	18 30' escal. + 15' (1'fort + 1'suau) + 10'trot	19 50' trote + estir Tennis, pàdel	20	21 70' ritme 1/2 marató
22 20éscal. + 10 puj. 60'' inclin.suau + 10 trot	23	24 Farlek 15' trote + 9'rapid + 8' lent + 10 trot	25 50'trote+estir Tennis, pàdel	26 30' escal. +15'(45''fort + 45''suau) + 10'trot	27	28 16 Km Suau
29 20éscal. +12puj.60'' inclin.suau+10trote	30	31 15'suau + 30'rapit (5'km) + 15 suau				

gener 2015

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
			1 20'escal. + 8 (500 m fort + 500 m suau) +10'trot	2 20'escal. + 8 (500 m fort + 500 m suau) +10'trot	3 45'suau + estiraments	4 20'escal. + 10 km progresius + 10'trot
5 60' suau + estir.	6 20 éscal. + 6 puj. 60'' inclin. suau + 10 trot	7	8 20' escal + 50' fort (5'km) + 10' trot	9 20 éscal + 3 x (10' ràpid a 4,45 recuperant 1km) + 10,trot	10	11 22 km suau
12	13 20 éscal. + 6 puj. 60'' inclin. suau + 10 trote	14 Farlek 20' trote + 10' ràpid + 9' lent + 10 trot	15	16 20' éscal + 3 (10' ràpid (4,45) recuperant 1km) + 10' trote	17	18 24 km suau
19 45' suau + estiraments	20	21 25'escal. + 4x2000 (4.45'km) 3' recup + 10' trot	22	23 40' escal + 8 x 80 prog + est	24	25 20' escal + 15 km a ritme ½ marató
26 50'suau + estirament	27 20 éscal. + 6 puj. 60'' inclin. suau + 10 trote	28 20' escal. + 3x3000 (5.15'km) 3' recup + 10' trot	29	30 25' escal. + 15' (45''fort + 45'' suau) + 10' trot	31	

febrer 2015

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
						1 24 km suau o Cursa 10km
2 70' suau	3 20' escal. + 3x4000 (4,45'km) 3' recup + 10' trot	4 20' escal + 60' a 5,15' km + 10' trot	5 70 suau	6 25' escal + 10x1000 rapid (90'' recup) + 10' trot	7	8 30 km suau
9 70' suau	10 25 éscal + 20 a 4,45 + 10 trot + 20 a 4,45 + 10 trot	11 25' escal + 2x6000 a 5,00' km 3' recp + 10' trot	12	13 70' progressius	14	15 30 km suau
16 50' suau	17	18 20' escal + 6x (5' ràpid - 5' lent) + 10' trot	19 70' progressius	20 25' escal + 4x2000 3' recup + 10' trot	21	22 22 km suau
23 60' suau	24 70 progressius	25 25 escal + 2x6000 a ritme Marató recup 3'+10' trot	26	27 20 éscal + 35' progresius + 10 trot	28	

març

2015

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
						1 22 km suau
2 60' suau	3	4 20 éscal + 40' ritme marató + 20' trot	5	6 20 éscal + 8 km a ritme marató +10'trot	7	8 15 km suau
9 45' molt suau	10	11 10'escal + 20' progresius + 10' ritme marató + 10' trot	12	13 30'suau + sessió de estiraments	14 15/20 minuts rodar	15 MARATÓ BCN  37ª edició
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

