

## ENTRENAMENTS III DUATLÓ MUNTANYA TERRASSA

Setmana: 10 Dates: 12 – 18 desembre

Període: Competitiu Microcicle: competitiu

	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16	Dissabte 17	Diumenge 18
CARRERA	<p><b>40' carrera continua.</b> Rodant molt còmodes i sense forçar en cap moment.</p> <p><b>Zona 0 (Aeròbic regeneratiu)</b></p>	<p><b>30' carrera continua.</b> Rodant molt còmodes +4 progressius de 100 metres rec. la tornada suau. (no acabar a tope)</p>		<p><b>30' carrera continua.</b> Rodant molt còmodes i sense forçar en cap moment.</p> <p><b>Zona 0 (Aeròbic regeneratiu)</b></p>	<b>DESCANS</b>	<p><b>30' BTT</b> Rodant <u>molt</u> suau + <b>15' carrera continua</b> Rodant <u>molt</u> suau + 4 prog de 100 metres sense acabar a tope.</p> <p>(assegurar-se que la bici està en bon estat i tot funciona correctament)</p>	
CICLISME			<p><b>1h-1h 30'BTT</b> Rodar 45' suau i llavors incloure 4 arrancades fortes de 20" recuperant 1'40" suau. Resta rodar molt suau</p>				
ALTRES	- Estiraments	- Estiraments		- Estiraments		- Estiraments	