

ENTRENAMENTS 6è DUATLÓ Ciutat de Terrassa

Setmana: 1 Dates: 6 - 12 octubre

Període: Preparatori General Microcicle: introductori

	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10	Dissabte 11	Diumenge 12	
CARRERA	<p>30' carrera continua. Rodant molt còmodes i sense forçar en cap moment. Zona 0 (Aeròbic regeneratiu)</p>		<p>40' carrera continua. Rodant molt còmodes i sense forçar en cap moment. Zona 0 (Aeròbic regeneratiu)</p>	DESCANS	<p>30'-40' carrera continua. Rodant còmodes. Zona 1 (Aeròbic lleuger)</p>		DESCANS	
CICLISME		<p>1h-1h15' BTT Rodant molt còmodes. Zona 0 (Aeròbic regeneratiu) Intentar anar per terreny ondulat i no molt dur.</p>				<p>1h30' BTT Rodant molt còmodes per terreny variat, però intentant que no sigui extremadament dur. Anar amb agilitat tota l'estona i no forçar a les pujades. Zona 1 (Aeròbic lleuger)</p>		
	- Estiraments		- Estiraments			- Estiraments		