

ENTRENAMENTS 6^a DUATLÓ Ciutat de Terrassa

Setmana: 10 Dates: 8 – 14 desembre

Període: Competitiu Microcicle: competitiu

	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12	Dissabte 13	Diumenge 14	
CARRERA	<p>45' carrera continua. Rodant còmodes i sense forçar en cap moment. Zona 1 (Aeròbic lleuger)</p>	<p>30' carrera continua. Rodant molt còmodes +4 progressius de 100 metres rec. la tornada suau. (no acabar a tope)</p>		<p>30' carrera continua. Rodant molt còmodes i sense forçar en cap moment. Zona 0 (Aeròbic regeneratiu)</p>	DESCANS	DESCANS	<p>30' BTT Rodant <u>molt</u> suau + 15' carrera continua Rodant <u>molt</u> suau + 4 prog de 100 metres sense acabar a tope. (assegurar-se que la bici està en bon estat i tot funciona correctament)</p>	
CICLISME			<p>1h-1h30'BTT Rodar 45' suau i llavors incloure 4 arrancades fortes de 20" recuperant 1'40" suau. Resta rodar molt suau</p>					
	- Estiraments	- Estiraments		- Estiraments				