

ENTRENAMENTS 6è DUATLÓ Ciutat de Terrassa

Setmana: 2 Dates: 13- 19 octubre

Període: Preparatori General Microcicle: introductori

	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17	Dissabte 18	Diumenge 19	
CARRERA	45' carrera continua. Rodant còmodes. Zona 1 (Aeròbic lleuger)	30' carrera continua. Rodant molt còmodes i sense forçar en cap moment. Zona 0 (Aeròbic regeneratiu)		DESCANS	45' carrera continua. Rodant molt còmodes Zona 1 (Aeròbic lleuger) + 4 progressius de 100 metres rec. la tornada suau. (no acabar a tope)		DESCANS	
CICLISME			1h30' BTT Rodant còmodes. Intentar anar per terreny ondulat i no molt dur. Anar tota l'estona amb bastanta cadència, 95-100 rpm aprox. Zona 1 (Aeròbic lleuger)			2h 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)		
	- Estiraments		- Estiraments			- Estiraments		