

ENTRENAMENTS 6è DUATLÓ Ciutat de Terrassa

Setmana: 3 Dates: 20 – 26 octubre

Període: Preparatori General Microcicle: càrrega

	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24	Dissabte 25	Diumenge 26
CARRERA	45' carrera continua. Rodant còmodes. Zona 1 (Aeròbic lleuger)		30'-40' carrera continua. Rodant còmodes Zona 1 (Aeròbic lleuger) + 6 progressius de 100 metres rec. la tornada suau. (no acabar a tope)	50' carrera continua Fent: 15' rodant suau + (2x10' progressives de la Zona 1 a la 2. rec 5' suau entre mig) + 10' suau al final.	DESCANS		1h30' córrer-caminar per muntanya. Buscar un circuit variat de muntanya. Caminar ràpid als trams durs o tècnics i trotar suau als plans. Hauria de sortir aproximadament un 50% de caminar i un 50% de carrera.
CICLISME		1h30'-2h 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 còmodes per terreny variat. Intentar incloure algunes pujades fent-les a ritme progressiu però sense acabar a tope.
		- Estiraments		- Estiraments			