

ENTRENAMENTS 6è DUATLÓ Ciutat de Terrassa

Setmana: 4 Dates: 27 octubre – 2 novembre

Període: Preparatori General Microcicle: càrrega /recuperació

	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31	Dissabte 1	Diumenge 2
CARRERA		45' carrera continua. Rodant molt còmodes. Zona 1 (Aeròbic lleuger)		50' carrera continua Fent: 15' rodant suau + (2x15' progressives de la Zona 1 a la 2. rec 5' suau entre mig) + 10' suau al final.	1h-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.		DESCANS
CICLISME	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)		1h-1h15' BTT Rodant molt còmodes. Zona 0 (Aeròbic regeneratiu) Intentar anar per terreny ondulat i no molt dur.			1h30' BTT Rodant suau. Intentar anar per terreny ondulat i no molt dur. Anar tota l'estona amb bastanta cadència, 95-100 rpm aprox. Zona 1 (Aeròbic lleuger)	
		- Estiraments		- Estiraments		- Estiraments	