

## ENTRENAMENTS 6è DUATLÓ Ciutat de Terrassa

Setmana: 5 Dates: 3 - 9 novembre

Període: Preparatori Específic Microcicle: càrrega

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dissabte 8	Diumenge 9
CARRERA		<b>50' carrera continua</b> Fent: 15' rodant suau + (10' progressius de la Zona 1 a la 2 + 3' suaus + 2x5' a la Zona 2 rec 2' suau entre mig) + 10' suau al final.	<b>45' carrera continua.</b> Rodant molt còmodes. <b>Zona 1 (Aeròbic lleuger)</b>		<b>DESCANS</b>	<u><b>TRANSICIÓ</b></u>  <b>1h30' BTT</b> Rodant còmodes. Intentar anar per terreny ondulat i no molt dur. <b>Zona 1 (Aeròbic lleuger)</b> + <b>20'-30' carrera continua</b> Rodant molt còmodes després de la bici <b>Zona 1 (Aeròbic lleuger)</b>	<b>2h córrer-caminar per muntanya.</b> 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	<b>1h-1h15' BTT</b> Rodant còmodes. Intentar anar per terreny ondulat i no molt dur. <b>Zona 1 (Aeròbic lleuger)</b>			<b>1h30' BTT</b> Rodar 45' suau i llavors segons el terreny intentar incloure <b>4x2' progressives</b> acabant a ritme mig/alt (Zona 2-3) rec/2' molt suau. Resta rodar còmodes			
		- Estiraments		- Estiraments			- Estiraments