

## ENTRENAMENTS 6è DUATLÓ Ciutat de Terrassa

Setmana: 6 Dates: 10 – 16 novembre

Període: Preparatori Específic Microcicle: càrrega

	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14	Dissabte 15	Diumenge 16
CARRERA	<b>45' carrera continua.</b> Rodant molt còmodes i sense forçar en cap moment.  <b>Zona 0 (Aeròbic regeneratiu)</b>		<b>30'-40' carrera continua.</b> Rodant molt còmodes <b>Zona 1 (Aeròbic lleuger)</b> + 6 progressius de 100 metres rec. la tornada suau. (no acabar a tope)	<b>60' carrera cont.</b> Fent: 15' rodant fàcil + (2x15' ritme mig Zona 2 rec/4') Resta rodant suau.	<b>DESCANS</b>  <b>0</b>  <b>Entrenament regeneratiu</b> (30' carrera continua suau o 1h BTT suau)	<b>TRANSICIÓ</b>  <b>2h BTT</b> Rodant còmodes per terreny variat. Intentar incloure algunes pujades fent-les a ritme progressiu acabant fort. + <b>20'-30' carrera continua</b> Rodant molt còmodes després de la bici <b>Zona 1 (Aeròbic lleuger)</b>	<b>DESCANS</b>
CICLISME		<b>2h BTT</b> 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. <b>Zona 1 (Aeròbic lleuger)</b>					
		- Estiraments		- Estiraments		- Estiraments	