

ENTRENAMENTS 6è DUATLÓ Ciutat de Terrassa

Setmana: 7 Dates: 17 – 23 novembre

Període: Preparatori Específic Microcicle: càrrega

	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21	Dissabte 22	Diumenge 23	
CARRERA	45' carrera continua. Rodant molt còmodes Zona 1 (Aeròbic lleuger) + 6 progressius de 100 metres rec. la tornada suau. (no acabar a tope)		60' carrera continua Fent: 20' rodant fàcil + 12' incrementant progressivament fins a ritme mig (Zona 2) + 5' rodant suau + 4x2' ritme alt (Zona 3) rec/1' suau + 10' rodant molt suau			DESCANS	<u>TRANSICIÓ</u> 1h30' BTT Rodar 45' suau i llavors incloure 2x10' ritme mig (Zona 2) rec 4' suau. Resta rodar còmodes + 30' carrera continua. Fent: 5' suau (Zona 0) + 10 ritme mig (Zona 2) + 15' molt còmodes (Zona 1)	DESCANS
CICLISME		2h15' 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)		2h BTT Rodar 45' suau (Zona 0) i llavors incloure 20' fent: 1' prog acabant fort +1'30" suau. Resta rodar còmodes.				
			- Estiraments	- Estiraments			- Estiraments	