

## ENTRENAMENTS 6è DUATLÓ Ciutat de Terrassa

Setmana: 8 Dates: 24 – 30 novembre

Període: Preparatori Específic Microcicle: càrrega /recuperació

	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28	Dissabte 29	Diumenge 30
CARRERA	<b>45' carrera continua.</b> Rodant còmodes. <b>Zona 1 (Aeròbic lleuger)</b>		<b>1h carrera continua</b> Fent: 15' rodant fàcil + 2x8' a ritme mig (Zona 2) rec/4' + 4x3' ritme alt (Zona 3) rec/1'suau + 10' rodant molt suau		<b>45' carrera continua.</b> Rodant molt còmodes i sense forçar en cap moment. <b>Zona 0 (Aeròbic regeneratiu)</b>		<b>DESCANS</b>
CICLISME		<b>2h30' 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>		<b>2h BTT</b> Rodar 45' suau (Zona 0) i llavors incloure <b>20' fent: 30'' fort +1'30'' suau.</b> Resta rodar còmodes.		<b>1h30'-2h BTT</b> Rodant molt còmodes. <b>Zona 0 (Aeròbic regeneratiu)</b> Intentar anar per terreny ondulat i no molt dur.	
			- Estiraments	- Estiraments		- Estiraments	