

ENTRENAMENTS 6è DUATLÓ Ciutat de Terrassa

Setmana: 9 Dates: 1 – 7 desembre

Període: Competitiu Microcicle: activació

	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5	Dissabte 6	Diumenge 7	
CARRERA	<p>45' carrera continua. Rodant molt còmodes Zona 1 (Aeròbic lleuger) + 6 progressius de 100 metres rec. la tornada suau. (no acabar a tope)</p>		<p>50' carrera continua Fent: 20' rodant fàcil + 15' fent: 1' progressiu acabant a ritme alt + 30" molt suau (fer-ho pel circuit de la cursa) 15' rodant molt suau</p>			DESCANS	<p style="text-align: center;"><u>TRANSICIÓ</u></p> <p>1h30' BTT Rodar 45' suau i llavors incloure 3x5' fortes (Zona 2-3) rec/ 3' suau. Resta rodar còmodes + 30' carrera continua. Fent: 5' suau (Zona 0) + 2x4' fortes (Zona 2-3) rec/2' suau+ 15' molt còmodes (Zona 1)</p>	DESCANS
CICLISME		<p>1h30' BTT Rodant còmodes. Intentar anar per terreny ondulat i no molt dur. Zona 1 (Aeròbic lleuger)</p>		<p>2h BTT Rodar 45' suau (Zona 0) i llavors incloure 1 volta al circuit de bici del duatló fent les pujades fort i recuperant a les baixades. Resta rodar molt còmodes.</p>				
			- Estiraments	- Estiraments			- Estiraments	