



**ESPAL
TRAIL**

SETMANA 1

SETMANA 2

**MARATÓ
42KM**

DILLUNS 27	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIMARTS 28	60'z2 amb 8 x 10" z7 en pujada RECU baixada trote	
DIMECRES 29	2h z1/z2/z3 bici	
DIJOURS 30	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIVENDRES 1	descans i estiraments	
DISSABTE 2	3h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 3	2h z2/z3 fartleck natural per muntanya	
DILLUNS 4	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIMARTS 5	60'z2 amb 10 x 15" z7 en pujada RECU baixada trote	
DIMECRES 6	2h z1/z2/z3 bici	
DIJOURS 7	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIVENDRES 8	descans i estiraments	
DISSABTE 9	3h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 10	2h z2/z3 fartleck natural per muntanya	