



**ESPAL  
TRAIL**

**SETMANA 3**

**SETMANA 4**

**POPULAR  
12KM**

DILLUNS 11	descans i estiraments	
DIMARTS 12	60'z2 amb 10 x 20" z7 en pujada RECU baixada trote	
DIMECRES 13	2h z1/z2/z3 bici	
DIJOURS 14	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIVENDRES 15	descans i estiraments	
DISSABTE 16	2h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 17	1:30h z2/z3 fartleck natural per muntanya	
DILLUNS 18	descans i estiraments	
DIMARTS 19	60'z2 amb 2 x 10' z3/z4 terreny ondulat RECU 5'z2	
DIMECRES 20	2h z1/z2/z3 bici	
DIJOURS 21	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIVENDRES 22	descans i estiraments	
DISSABTE 23	2h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 24	1:30h z2/z3 fartleck natural per muntanya	