



**ESPAL
TRAIL**

SETMANA 5

SETMANA 6

**POPULAR
12KM**

DILLUNS 25	descans i estiraments	
DIMARTS 26	60'z2 amb 10 x 30" z7 en pujada RECU baixada trote	
DIMECRES 27	2h z1/z2/z3 bici	
DIJOUS 28	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIVENDRES 29	descans i estiraments	
DISSABTE 30	2h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 31	SANT SILVESTRE CAMPDEVANOL	
DILLUNS 1	ANY NOU / DESCANS	
DIMARTS 2	60'z2 amb 2 x 15' z3/z4 terreny ondulat RECU 5'z2	
DIMECRES 3	15'v2 + 30'v3 + 15'v2 en pla	
DIJOUS 4	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIVENDRES 5	descans i estiraments	
DISSABTE 6	2:30h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 7	2h z2/z3 fartleack natural per muntanya	