



**ESPAI
TRAIL**

**SETMANA 5
SETMANA 6
MITJA 21KM**

DILLUNS 25	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIMARTS 26	60'z2 amb 10 x 30" z7 en pujada RECU baixada trote	
DIMECRES 27	2:30h z1/z2/z3 bici	
DIJOURS 28	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIVENDRES 29	descans i estiraments	
DISSABTE 30	3h/4h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 31	SANT SILVESTRE CAMPDEVANOL	
DILLUNS 1	ANY NOU / DESCANS	
DIMARTS 2	70'z2 amb 2 x 50' z3/z4 terreny ondulat RECU 5'z2	
DIMECRES 3	2h z1/z2/z3 bici	
DIJOURS 4	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIVENDRES 5	descans i estiraments	
DISSABTE 6	3h/4h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 7	2:30h z2/z3 fartleack natural per muntanya amb 1000+	