



ESPAI
TRAIL

SETMANA 9
SETMANA 10
POPULAR
12KM

DILLUNS 22	descans i estiraments	
DIMARTS 23	20'z2 + 8 x 2'z4 en pla + 20'z2 RECU 30"v2	
DIMECRES 24	2:30h z1/z2/z3 bici	
DIJOURS 25	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIVENDRES 26	descans i estiraments	
DISSABTE 27	3h z1/z2 amb 2 pujades 10' z4 bici	
DIUMENGE 28	2h z2/z3 fartleck natural per muntanya	
DILLUNS 29	descans i estiraments	
DIMARTS 30	20'z2 + 6 x 3' z4 + 20' z3/z2 regressius terreny ondulat RECU 1'z2	
DIMECRES 31	70' z2/z3 per muntanya	
DIJOURS 1	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIVENDRES 2	descans i estiraments	
DISSABTE 3	2:30h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 4	2h z2/z3 fartleck natural per muntanya	