



**ESPAI
TRAIL**

**SETMANA 9
SETMANA 10
MITJA 21KM**

DILLUNS 22	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIMARTS 23	20'z2 + 2 x 6 x 2'z4 + 20'z2 MICRO 30"z2 MACRO 5'z2 en pla	
DIMECRES 24	2:30h z1/z2/z3 bici	
DIJOURS 25	15'z2 + 2 x 15'z4 + 20'z3/z2 regressius terreny ondulat RECU 5'z2	
DIVENDRES 26	descans i estiraments	
DISSABTE 27	3h/4h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 28	2:30h z2/z3 fartleck natural per muntanya amb 1000+	
DILLUNS 29	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIMARTS 30	20'z2 + 3 x 5 x 1'z4 en pujada + 20'z2 MICRO 30" MACRO 5'z2	
DIMECRES 31	2:30h z1/z2/z3 bici	
DIJOURS 1	75' z2/z3 per muntanya	
DIVENDRES 26	descans i estiraments	
DISSABTE 3	3h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 4	2:30h z2/z3 puntualmetnt z4 fartleck natural per muntanya amb 1000+	