



**ESPAI
TRAIL**

**SETMANA 9
SETMANA 10
MARATO
40KM**

| | | |
|--------------|---|--|
| DILLUNS 22 | 60' z2 + 30' musculació i abdominals | |
| DIMARTS 23 | 20'z2 + 2 x 8 x 2'z4 + 20'z2 en pla MICRO 30"z2 MACRO 5'z2 | |
| DIMECRES 24 | 2:30h z1/z2/z3 bici | |
| DIJOURS 25 | 90' z2/z3 puntualment z4 terreny ondulat | |
| DIVENDRES 26 | descans i estiraments | |
| DISSABTE 27 | 3h/4h z1/z2/z3 bici | |
| DIUMENGE 28 | 3h z2/z3 per muntanya amb 1400+ | |
| DILLUNS 29 | 45' z2 + 30' musculació i abdominals | |
| DIMARTS 30 | 90'z2 amb 6 x 5' z4 terreny ondulat RECU 2'z2 | |
| DIMECRES 31 | 3h z1/z2/z3 bici | |
| DIJOURS 1 | 20'z2 + 5 x 5 x 30"z4 en pla + 20'z2 MICRO 30" MACRO 5'z2 | |
| DIVENDRES 26 | descans i estiraments | |
| DISSABTE 3 | 3h/4h z1/z2/z3 bici | |
| DIUMENGE 4 | 3h z2/z3 fartleck natural per muntanya amb 1500+ | |