



**ESPAI
TRAIL**

SETMANA 11

SETMANA 12

MITJA 21KM

DILLUNS 5	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIMARTS 6	20'z2 + 2 x 6 x 1'z5 + 20'z2 MICRO 30"z2 MACRO 5'z2 en pujada	
DIMECRES 7	2:30h z1/z2/z3 bici	
DIJOURS 8	90' z2/z3 per muntanya	
DIVENDRES 9	descans i estiraments	
DISSABTE 10	3h/4h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 11	2:30h z2/z3 fartleack natural per muntanya amb 1000+	
DILLUNS 12	descans i estiraments	
DIMARTS 13	15'z2 + 2 x 5 x 45"z5 en pujada + 20'z2 MICRO 15" MACRO 6'z2	
DIMECRES 14	60'z2 terreny ondulat	
DIJOURS 15	45'z2 en pla	
DIVENDRES 16	descans i estiraments	
DISSABTE 17	30' z2 + 4 progressives	
DIUMENGE 18	HIBERNAL DE CAMPDEVÀNOL	