



**ESPAI
TRAIL**



SETMANA 11

SETMANA 12

**MARATO
40KM**

DILLUNS 5	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIMARTS 6	20'z2 + 2 x 5 x 2'z5 + 20'z2 en pujada MICRO 30"z2 MACRO 8'z2	
DIMECRES 7	2:30h z1/z2/z3 bici	
DIJOURS 8	90' z2/z3 puntualment z4 terreny ondulat	
DIVENDRES 9	descans i estiraments	
DISSABTE 10	3h/4h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 11	3h z2/z3 per muntanya amb 1400+	
DILLUNS 12	45' z2	
DIMARTS 13	15'z2 + 2 x 5 x 45"z5 en pujada + 20'z2 MICRO 15" MACRO 6'z2	
DIMECRES 14	descans i estiraments	
DIJOURS 15	45'z2 en pla	
DIVENDRES 16	descans i estiraments	
DISSABTE 17	30' z2 +4 progressives	
DIUMENGE 18	HIBERNAL DE CAMPDEVÀNOL	