



**ESPAI
TRAIL**

SETMANA 7

SETMANA 8

**POPULAR
12KM**

DILLUNS 8	descans i estiraments	
DIMARTS 9	20'z2 + 10 x 1'z4 en pla + 20'z2 RECU 30"v2	
DIMECRES 10	2:30h z1/z2/z3 bici	
DIJOURS 11	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIVENDRES 12	descans i estiraments	
DISSABTE 13	3h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 14	2h z2/z3 fartleck natural per muntanya	
DILLUNS 15	descans i estiraments	
DIMARTS 16	75'z2 amb 4 x 5' z4 terreny ondulat RECU 2'z2	
DIMECRES 17	15'z2 + 40'z3 + 15'z2 en pla	
DIJOURS 18	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIVENDRES 19	descans i estiraments	
DISSABTE 20	2:30h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 21	2h z2/z3 fartleck natural per muntanya	