



**ESPAI
TRAIL**

**SETMANA 7
SETMANA 8
MITJA 21KM**

DILLUNS 8	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIMARTS 9	20'z2 + 2 x 8 x 1'z4 + 20'z2 MICRO 30"z2 MACRO 5'z2 en pla	
DIMECRES 10	2h z1/z2/z3 bici	
DIJOURS 11	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIVENDRES 12	descans i estiraments	
DISSABTE 13	3h/4h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 14	2:30h z2/z3 fartleck natural per muntanya amb 1000+	
DILLUNS 15	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIMARTS 16	80'z2 amb 4 x 5' z4 terreny ondulat RECU 2'z2	
DIMECRES 17	2h z1/z2/z3 bici	
DIJOURS 18	60' z2 + 30' musculació i abdominals	
DIVENDRES 19	descans i estiraments	
DISSABTE 20	3h/4h z1/z2/z3 bici	
DIUMENGE 21	2:30h z2/z3 fartleck natural per muntanya amb 1000+	