



**ESPAI  
TRAIL**



**SETMANA 7**

**SETMANA 8**

**MARATO  
40KM**

|              |  |  |
|--------------|--|--|
| DILLUNS 8    | 60' z2 + 30' musculació i abdominals                           |  |
| DIMARTS 9    | 20'z2 + 2 x 10 x 1'z4 + 20'z2 en pla MICRO 30"z2<br>MACRO 5'z2 |  |
| DIMECRES 10  | 2:30h 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  | 3h z2/z3 per muntanya amb 1400+                                |  |
| DILLUNS 15   | 60' z2 + 30' musculació i abdominals                           |  |
| DIMARTS 16   | 90'z2 amb 5 x 5' z4 terreny ondulat RECU 2'z2                  |  |
| DIMECRES 17  | 3h 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  | 3h z2/z3 fartleck natural per muntanya amb<br>1500+            |  |