

**Objectiu: De 3h30 a 4h00**

**Preferible: Dll-Dc-Dv-Dg**

**Microcicle 1 (del 29 al 4 de novembre 2018)**

- 1) 45' Trot suau + 8 rectes de soltura
- 2) 20' Trot suau + rutina de força-resistència + 15' Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 30' Trot suau + 15' trot viu (75%-80%) per sensacions + 10' trot suau
- 4) 60' Trot suau + 6 rectes de soltura

**Microcicle 2 (del 5 al 11 de novembre 2018)**

- 1) 20' Trot suau + 20' progressius (60%-80%) + 15' Trot suau
- 2) 20' Trot suau + rutina de força-resistència + 15' Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 40' Trot suau + 8 rectes de soltura
- 4) 20' Trot suau + 3x10' (80%) p.2'TS + 20' Trot suau

**Microcicle 3 (del 12 al 18 de novembre 2018)**

- 1) 45' Trot suau + 6 rectes de soltura
- 2) 20' Trot suau + rutina de força-resistència + 15' Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 20' Trot suau + 3x[5'-3'-2'-1'(80%-85%-90%-95%)p.1'30TS] +20' Trot suau
- 4) 65' Trot suau + 6 rectes de soltura

**Microcicle 4 (del 19 al 25 de novembre 2018)**

- 1) 15' Trot suau + progressiu 35' (60%-80%)+15' Trot suau
- 2) 20' Trot suau + 10x[2'(90%)p.1'TS]+20' Trot suau
- 3) 30' Trot suau + 8 rectes de soltura
- 4) Competició Mitja marató de Tarragona

#### Microcicle 5 (del 26 al 2 de desembre 2018)

- 1) 45' Trot suau + 6 rectes de soltura
- 2) 20' Trot suau + 30' Trot viu (75%-80%) per sensacions + 20' Trot suau
- 3) 70' Trot suau + 6 rectes
- 4) 20' Trot suau + 15'(75%)+15'(80%)+10'(85%)+5'(90%) + 20' Trot suau

#### Microcicle 6 (del 3 al 9 de desembre 2018)

- 1) 15' Trot suau + 25' progressius (60%-80%) + 15' Trot suau
- 2) 20' Trot suau + rutina de força-resistència + 15' Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 30' Trot suau + 30' Trot viu (75%-80%) per sensacions + 10' Trot suau
- 4) 60' Trot suau + 6 rectes de soltura

#### Microcicle 7 (del 10 al 16 de desembre 2018)

- 1) 20' Trot suau + 20' Trot viu (75%-80%) per sensacions + 15' Trot suau
- 2) 20' Trot suau + rutina de força-resistència + 15' Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 20' Trot suau + 3x[10'(80%) pausa 2'30 TS] + 10' Trot suau
- 4) 60' Trot suau + 6 rectes de soltura

#### Microcicle 8 (del 17 al 23 de desembre 2018)

- 1) 15' Trot suau + 40' Trot viu (75%-80%) per sensacions + 15' Trot suau
- 2) 20' Trot suau + rutina de força-resistència + 15' Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) 20' Trot suau + 2x[4x1000 (85%)p.2'TS+15' Trot suau
- 4) 65' Trot suau + 6 rectes de soltura

#### Microcicle 9 (del 24 al 30 de desembre 2018)

- 1) 60' Trot suau + 8 rectes de soltura
- 2) 20' Trot suau + 45' progressius (60%-80%) + 20' Trot suau
- 3) 60' Trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) 30' Trot suau + 6 rectes de soltura

#### Microcicle 10 (del 31 al 6 de gener 2019)

- 1) Cursa de 5km o 10km Sant Silvestre
- 2) 60' Trot suau + 6 rectes
- 3) 20' Trot suau + 30' Trot viu (75%-80%) per sensacions + 20' Trot suau
- 4) 85' Trot suau + 6 rectes

#### Microcicle 11 (del 7 al 13 de gener 2019)

- 1) 60' Trot suau + 8 rectes de soltura
- 2) 20' Trot suau + 15x[1'(90%)pausa 1'TS]+20' Trot suau
- 3) 70' Trot suau + 6 rectes de soltura
- 4) 20' Trot suau + 2x30'(80%-85%)p.5'TS +20' Trot suau

#### Microcicle 12 (del 14 al 20 de gener 2019)

- 1) 65' Trot suau + 6 rectes
- 2) 20' Trot suau + 6km(80%) + 4km(85%) + 2km(90%) pausa 1km trot molt suau + 20' Trot suau
- 3) 60' Trot suau + 6 rectes
- 4) 50' Trot suau + 10' Trot viu per sensacions + 5 Trot suau

#### Microcicle Marató (del 21 al 27 de gener 2019)

- 1) 40' Trot suau + 8 rectes de soltura
- 2) 30' Trot suau + 6 rectes de soltura
- 3) SB HOTELS MARATÓ TARRAGONA 2019

En aquets entrenaments, parlem de rectes de soltura, rutina de força-resistència i TS. Què volem dir?

- **Rectes de soltura:** Rectes de 60-80 metres per gespa o terra preferiblement a ritme progressiu (No acabar a tope). Hem d'intentar allargar la gambada i córrer amb soltura de braços i cames.
- **TS: Trot suau:** Ritme molt còmode que treballarem en els rodatges suaus i en l'escalfament i tornada a la calma. Ritme molt tranquil on tinguem la sensació de poder parlar i tenir una conversa sense complicacions amb un company mentre rodem.
- **Rutina de força-resistència:** Treball de força imprescindible per els corredors per millorar la tonificació en la seva musculatura, millorar el rendiment físic i prevenir lesions. Es pot fer un entrenament funcional si no disposa d'un gimnàs on fer la rutina de força amb màquines i pes lliure (veure vídeo):  
<https://vimeo.com/38526981>