



18 NOVEMBRE 2018

#RunForMitjaLleida

Iván Espílez
Entrenador Nacional
d'Atletisme

Objetiu (Temps)

1:30

**Kms
acumulats**

Ritme (m/km)

04:16,0

171,0

Cicle	Base 1 (27 d'agost a 16 de setembre)							Resum setmanal
Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	↓
27 - 02 setembre	27/08/2018	28/08/2018	29/08/2018	30/08/2018	31/08/2018	01/09/2018	02/09/2018	setmana 1
	Carrera continua de 12 km Ritme mig aproximat de 4:55 - 5:05 '/km Estiraments 12	4 km escalfament 10 x 250 metres pujada moderada (3-4%) Sobre 4:05 '/km REC baixada trote suau 2 km trote suau i estirar 11	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica Fartleck 3 x 10' REC 2' a 6:00'/km Ritme dels 10': 4:25 '/km 1 km trote suau i estirar 13	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 3:45 '/km recuperació 1' parat + 4 km a 5:15 '/km Estiraments 6	DESCANS	Carrera continua de 12 km a ritme mig aproximat de 4:40 - 4:55 acabant 2 km a 4:20 - 4:30 '/km Estiraments 12	5 kms 54,0
03 - 09 setembre	03/09/2018	04/09/2018	05/09/2018	06/09/2018	07/09/2018	08/09/2018	09/09/2018	setmana 2
	Carrera continua de 13 km Ritme mig aproximat de 4:50 - 5:00 '/km Estiraments 13	4 km escalfament 10 x 250 metres pujada moderada (3-4%) Sobre 4:05 '/km REC baixada trote suau 2 km trote suau i estirar 11	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica Fartleck 10 x 2' REC 2' a 6:00'/km Ritme dels 2': 3:55 '/km 1 km trote suau i estirar 13	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 3:45 '/km recuperació 1' parat + 4 km a 5:15 '/km Estiraments 6	DESCANS	Carrera continua de 14 km a ritme mig aproximat de 4:40 - 4:55 acabant amb 2 km a 4:20 - 4:30 '/km Estiraments 14	5 kms 57,0
10 - 16 setembre	10/09/2018	11/09/2018	12/09/2018	13/09/2018	14/09/2018	15/09/2018	16/09/2018	setmana 3
	Carrera continua de 13 km Ritme mig aproximat de 4:50 - 5:00 '/km Estiraments 13	4 km escalfament 10 x 250 metres pujada moderada (3-4%) Sobre 4:05 '/km REC baixada trote suau 2 km trote suau i estirar 11	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica Fartleck 2 x (8' + 6' + 4') REC 6' a 6:00'/km Ritmes: 4:25 - 4:20 - 4:15 '/km 1 km trote suau i estirar 14	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 3:45 '/km recuperació 1' parat + 4 km a 5:15 '/km Estiraments 6	DESCANS	Carrera continua de 16 km a ritme mig aproximat de 4:40 - 4:55 acabant amb 2 km a 4:20 - 4:30 '/km Estiraments 16	5 kms 60,0



18 NOVEMBRE 2018

#RunForMitjaLleida

Iván Espílez
Entrenador Nacional
d'Atletisme

Objetiu (Temps)

1:30

**Kms
acumulats**

Ritme (m/km)

04:16,0

360,0

Cicle	Base 2 (17 de setembre a 7 d'octubre)							Resum setmanal
Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	↓
17 - 23 setembre	17/09/2018	18/09/2018	19/09/2018	20/09/2018	21/09/2018	22/09/2018	23/09/2018	setmana 4
	DESCANS	4 km escalfament 15 x 200 metres pujada moderada (3-4%) Sobre 4:05 '/km REC baixada trote suau 2 km trote suau i estirar 12	Carrera continua de 14 km Ritme mig aproximat de 4:40 - 4:50 '/km Estiraments 14	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 3:24 '/km recuperació 1' parat + 5 km a 5:04 '/km Estiraments 7	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 1000 + 3000 + 2000 + 1000 REC 2' parat 4:06 - 4:14 - 4:11 - 4:05 '/km 2 km trote suau i estirar 13	DESCANS	Carrera continua de 16 km a ritme mig aproximat de 4:35 - 4:50 acabant 2 km a 4:15 - 4:25 '/km Estiraments 16	4 kms 62,0
	24/09/2018	25/09/2018	26/09/2018	27/09/2018	28/09/2018	29/09/2018	30/09/2018	setmana 5
	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 2 x (6 x 400) REC 1' i 2' entre grups Ritme 400: 3:48 '/km 2 km trote suau i estirar 11	Carrera continua de 14 km Ritme mig aproximat de 4:40 - 4:50 '/km Estiraments 14	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 3:24 '/km recuperació 1' parat + 5 km a 5:04 '/km Estiraments 7	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 8 km a ritme controlat 4:08 - 4:18 m/km Mantenir ritme estable 2 km trote suau i estirar 14	DESCANS	Carrera continua de 16 km a ritme mig aproximat de 4:35 - 4:50 acabant 2 km a 4:15 - 4:25 '/km Estiraments 16	5 kms 62,0
01 - 07 octubre	01/10/2018	02/10/2018	03/10/2018	04/10/2018	05/10/2018	06/10/2018	07/10/2018	setmana 6
	DESCANS	4 km escalfament 15 x 200 metres pujada moderada (3-4%) Sobre 4:05 '/km REC baixada trote suau 2 km trote suau i estirar 12	Carrera continua de 14 km Ritme mig aproximat de 4:40 - 4:50 '/km Estiraments 14	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 3:24 '/km recuperació 1' parat + 5 km a 5:04 '/km Estiraments 7	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 4 x 2000 REC 2' parat 4:11 '/km 2 km trote suau i estirar 14	DESCANS	Carrera continua de 18 km a ritme mig aproximat de 4:35 - 4:50 acabant 2 km a 4:15 - 4:25 '/km Estiraments 18	5 kms 65,0



18 NOVEMBRE 2018

#RunForMitjaLleida

Iván Espílez
Entrenador Nacional
d'Atletisme

Objetiu (Temps)

1:30

**Kms
acumulats**

Ritme (m/km)

04:16,0

552,0

Cicle	Precompetició (8 d'octubre a 28 d'octubre)							Resum setmanal
Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	↓
08 - 14 octubre	08/10/2018	09/10/2018	10/10/2018	11/10/2018	12/10/2018	13/10/2018	14/10/2018	setmana 7
	Carrera continua de 14 km Ritme mig aproximat de 4:40 - 4:50 '/km Estiraments 14	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 10 x 500 REC 1'15" Ritme 500: 3:46 '/km 2 km trote suau i estirar 11	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 2 x (2000 + 2 x 1000) REC 2' Ritme 2000: 4:01 '/km Ritme 1000: 3:36 '/km 2 km trote suau i estirar 14	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 3:24 '/km recuperació 1' parat + 5 km a 5:00 '/km Estiraments 7	DESCANS	Carrera continua de 16 km a ritme mig aproximat de 4:30 - 4:45 acabant amb 2 km a 4:10 - 4:20 '/km Estiraments 16	sessions 5 kms 62,0
15 - 21 octubre	15/10/2018	16/10/2018	17/10/2018	18/10/2018	19/10/2018	20/10/2018	21/10/2018	setmana 8
	Carrera continua de 14 km Ritme mig aproximat de 4:40 - 4:50 '/km Estiraments 14	4 km escalfament 15 x 200 metres pujada moderada (3-4%) Sobre 4:00 '/km REC baixada trote suau 2 km trote suau i estirar 12	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 8 km a ritme controlat 4:00 - 4:05 '/km Mantenir ritme estable 2 km trote suau i estirar 14	DESCANS	Activació. Carrera continua suau de 10 km. Ritme mig aproximat de 5:00 - 5:15 '/km Estiraments 10	Competició TEST 2 km escalfament Mitja Marató Mollerusa Temps objectiu: 1h33'30" (4:25 m/km) 23	sessions 5 kms 73,0
22 - 28 octubre	22/10/2018	23/10/2018	24/10/2018	25/10/2018	26/10/2018	27/10/2018	28/10/2018	setmana 9
	Carrera continua de 10 km Ritme suau aproximat de 4:40 - 4:50 '/km Estiraments 10	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 8x 300 REC 50" a 3:35'/km 8x 200 REC 45" a 3:26'/km REC 2' entre grups 2 km trote suau i estirar 10	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 8 x 1000 REC 2' parat 3:56 '/km 2 km trote suau i estirar 14	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 3:30 '/km recuperació 1' parat + 5 km a 5:00 '/km Estiraments 7	DESCANS	Carrera continua de 16 km a ritme mig aproximat de 4:30 - 4:45 acabant amb 2 km a 4:10 - 4:20 '/km Estiraments 16	sessions 5 kms 57,0



18 NOVEMBRE 2018

#RunForMitjaLleida

Iván Espílez
Entrenador Nacional
d'Atletisme

Objetiu (Temps)


1:30

**Kms
acumulats**

Ritme (m/km)

04:16,0

707,0

Cicle	Competició (29 d'octubre a 18 de novembre)							Resum setmanal
Setmana	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	↓
29 - 04 novembre	29/10/2018	30/10/2018	31/10/2018	01/11/2018	02/11/2018	03/11/2018	04/11/2018	setmana 10
	Carrera continua de 14km Ritme mig aproximat de 4:35 - 4:45 '/km Estiraments 14	Carrera continua de 10 km Ritme suau aproximat de 5:00 - 5:15 '/km Estiraments 10	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 12 x 500 REC 1'15" Ritme 500: 3:35 '/km 2 km trote suau i estirar 12	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 3:24 '/km recuperació 1' parat + 5 km a 5:00 '/km Estiraments 7	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 10 km a ritme controlat 4:00 - 4:05 '/km Mantenir ritme estable 2 km trote suau i estirar 16	5 kms 59,0
05 - 11 novembre	05/11/2018	06/11/2018	07/11/2018	08/11/2018	09/11/2018	10/11/2018	11/11/2018	setmana 11
	Carrera continua de 14km Ritme mig aproximat de 4:35 - 4:45 '/km Estiraments 14	Carrera continua de 10 km Ritme suau aproximat de 5:00 - 5:15 '/km Estiraments 10	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 3000 + 2000 + 1000 REC 2' parat 4:01 - 3:58 - 3:50 '/km 2 km trote suau i estirar 12	DESCANS	DESCANS	Carrera continua de 14 km a ritme mig aproximat de 4:30 - 4:40 acabant amb 2 km a 4:10 - 4:15 '/km Estiraments 14	5 kms 50,0
12 - 18 novembre	12/11/2018	13/11/2018	14/11/2018	15/11/2018	16/11/2018	17/11/2018	18/11/2018	setmana 12
	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 4 x 1000 REC 2' parat 4:05 '/km 2 km trote suau i estirar 10	DESCANS	Carrera continua de 10 km Ritme suau aproximat de 5:00 - 5:15 '/km Estiraments 10	DESCANS	Activació. Carrera continua suau de 5 km. Ritme mig aproximat de 5:15 '/km Estiraments 5	 21	4 kms 46,0