



18 NOVEMBRE 2018

#RunForMitjaLleida

Iván Espílez
Entrenador Nacional
d'Atletisme

Objetiu (Temps)

2:00

**Kms
acumulats**

Ritme (m/km)

05:41,3

105,0

Cicle								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
	DESCANS	3 km escalfament 8 x 250 metres pujada moderada (3-4%) Sobre 5:35 '/km REC baixada trote suau 2 km trote suau i estirar 9	DESCANS	3 km escalfament 10' mobilitat i tècnica Fartleck 3 x 7' REC 2' caminando Ritme dels 7': 5:45 '/km 1 km trote suau i estirar 8	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 5:05 '/km recuperació 1' parat + 3 km a 6:25 '/km Estiraments 5	DESCANS	Carrera continua de 10 km a ritme mig aproximat de 6:00 - 6:10 acabant 2 km a 5:40 - 5:50 '/km Estiraments 10	4 kms 32,0
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
	DESCANS	Carrera continua de 10 km a ritme mig aproximat de 6:00 - 6:10 acabant 2 km a 5:40 - 5:50 '/km Estiraments 10	DESCANS	3 km escalfament 10' mobilitat i tècnica Fartleck 7 x 2' REC 2' a 6:15 m/km Ritme dels 2': 5:15 '/km 1 km trote suau i estirar 10	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 5:05 '/km recuperació 1' parat + 3 km a 6:25 '/km Estiraments 5	DESCANS	Carrera continua de 11 km a ritme mig aproximat de 6:00 - 6:10 acabant amb 2 km a 5:40 - 5:50 '/km Estiraments 11	4 kms 36,0
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
	DESCANS	3 km escalfament 8 x 250 metres pujada moderada (3-4%) Sobre 5:35 '/km REC baixada trote suau 2 km trote suau i estirar 9	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica Fartleck 2 x (8' + 6' + 4') REC 2' caminando Ritme: 5:45 - 5:40 - 5:35 '/km 1 km trote suau i estirar 10	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 5:05 '/km recuperació 1' parat + 3 km a 6:25 '/km Estiraments 5	DESCANS	Carrera continua de 13 km a ritme mig aproximat de 6:00 - 6:10 acabant amb 2 km a 5:40 - 5:50 '/km Estiraments 13	4 kms 37,0



18 NOVEMBRE 2018

#RunForMitjaLleida

Iván Espílez
Entrenador Nacional
d'Atletisme

Objetiu (Temps)

2:00

**Kms
acumulats**

Ritme (m/km)

05:41,3

237,0

Cicle								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 10 x 200 metres pujada moderada (3-4%) Sobre 5:30 '/km REC baixada trote suau 2 km trote suau i estirar 10	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 3000 + 2000 + 1000 REC 3' parat 5:34 - 5:30 - 5:23 '/km 2 km trote suau i estirar 12	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 4:27 '/km recuperació 1' parat + 3 km a 6:25 '/km Estiraments 7	DESCANS	Carrera continua de 13 km a ritme mig aproximat de 5:55 - 6:05 acabant 2 km a 5:35 - 5:45 '/km Estiraments 13	4 kms 42,0
	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 (5 x 400) REC 1' i 2' entre grups Ritme 400: 5:00 '/km 2 km trote suau i estirar 11	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 8 km a ritme controlat 5:40 - 5:50 '/km Mantenir ritme estable 2 km trote suau i estirar 14	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 4:27 '/km recuperació 1' parat + 5 km a 5:00 '/km Estiraments 7	DESCANS	Carrera continua de 14 km a ritme mig aproximat de 5:55 - 6:05 acabant 2 km a 5:35 - 5:45 '/km Estiraments 14	4 kms 46,0
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 10 x 200 metres pujada moderada (3-4%) Sobre 5:30 '/km REC baixada trote suau 2 km trote suau i estirar 10	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 3 x 2000 REC 3' parat 5:30 '/km 2 km trote suau i estirar 12	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 4:27 '/km recuperació 1' parat + 5 km a 5:00 '/km Estiraments 7	DESCANS	Carrera continua de 15 km a ritme mig aproximat de 5:55 - 6:05 acabant 2 km a 5:35 - 5:45 '/km Estiraments 15	4 kms 44,0



18 NOVEMBRE 2018

#RunForMitjaLleida

Iván Espílez
Entrenador Nacional
d'Atletisme

Objetiu (Temps)

2:00

Kms
acumulats

Ritme (m/km)

05:41,3

383,0

Cicle								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
	DESCANS	Carrera continua de 10 km a ritme mig aproximat de 6:00 - 6:10 acabant 2 km a 5:40 - 5:50 '/km Estiraments 10	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 2 x (2000 + 1000) REC 2' Ritme 2000: 5:15 '/km Ritme 1000: 5:10 '/km 2 km trote suau i estirar 12	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 4:27 '/km recuperació 1' parat + 3 km a 6:25 '/km Estiraments 7	DESCANS	Carrera continua de 16 km a ritme mig aproximat de 5:50 - 6:00 acabant 2 km a 5:30 - 5:40 '/km Estiraments 16	4 sessions
								4 kms
								45,0
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
	DESCANS	4 km escalfament 15 x 200 metres pujada moderada (3-4%) Sobre 5:30 '/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 5:25 - 5:35 '/km Mantenir ritme estable 2 km trote suau i estirar 14	DESCANS	Activació. Carrera continua suau de 7 km. Ritme mig aproximat de 6:15 - 6:25 '/km Estiraments 7	Competició TEST 2 km escalfament Mitja Marató Mollerusa Temps objectiu: 2h05' (5:55 m/km) 23	4 sessions
								4 kms
								56,0
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
	DESCANS	Carrera continua de 10 km a ritme mig aproximat de 6:00 - 6:10 acabant 2 km a 5:40 - 5:50 '/km Estiraments 10	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 6 x 1000 REC 2' parat 5:10 '/km 2 km trote suau i estirar 12	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 4:27 '/km recuperació 1' parat + 3 km a 6:25 '/km Estiraments 7	DESCANS	Carrera continua de 16 km a ritme mig aproximat de 5:50 - 6:00 acabant 2 km a 5:30 - 5:40 '/km Estiraments 16	4 sessions
								4 kms
								45,0



18 NOVEMBRE 2018

#RunForMitjaLleida

Iván Espílez
Entrenador Nacional
d'Atletisme

Objetiu (Temps)


2:00

Ritme (m/km)

05:41,3

**Kms
acumulats**

504,0

Cicle								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
	DESCANS	Carrera continua de 10 km Ritme suau aproximat de 6:15 - 6:25 '/km Estiraments 10	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 10 x 500 REC 1'15" Ritme 500: 4:43 '/km 2 km trote suau i estirar 11	1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 4:27 '/km recuperació 1' parat + 3 km a 6:25 '/km Estiraments 7	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 10 km a ritme controlat 5:25 - 5:35 '/km Mantenir ritme estable 2 km trote suau i estirar 16	4 kms 44,0
	05/11/2018	06/11/2018	07/11/2018	08/11/2018	09/11/2018	10/11/2018	11/11/2018	setmana 11
	DESCANS	Carrera continua de 10 km Ritme suau aproximat de 6:15 - 6:25 '/km Estiraments 10	DESCANS	4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 3000 + 2000 + 1000 REC 2' parat 5:19 - 5:16 - 5:10 '/km 2 km trote suau i estirar 12	DESCANS	DESCANS	Carrera continua de 14 km a ritme mig aproximat de 5:45 - 5:55 acabant 2 km a 5:30 - 5:40 '/km Estiraments 14	4 kms 36,0
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 5:30 '/km 2 km trote suau i estirar 10	DESCANS	Carrera continua de 10 km Ritme suau aproximat de 6:15 - 6:25 '/km Estiraments 10	DESCANS	DESCANS	 21	3 kms 41,0