



18 NOVEMBRE 2018

#RunForMitjaLleida

Iván Espílez
Entrenador Nacional
d'Atletisme

Objetiu (Temps)

1:45

**Kms
acumulats**

Ritme (m/km)

04:58,6

124,0

| 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 |
| | DESCANS | 4 km escalfament 10 x 250 metres pujada moderada (3-4%) Sobre 4:50 '/km REC baixada trote suau 2 km trote suau i estirar 11 | DESCANS | 4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica Fartleck 3 x 8' REC 2' a 6:15'/km Ritme dels 8': 5:05 '/km 1 km trote suau i estirar 11 | 1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 4:25 '/km recuperació 1' parat + 4 km a 5:45 '/km Estiraments 6 | DESCANS | Carrera continua de 11 km a ritme mig aproximat de 5:20 - 5:35 acabant 2 km a 5:00 - 5:10 '/km Estiraments 11 | 4 kms 39,0 |
| 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 11 km a ritme mig aproximat de 5:20 - 5:35 acabant 2 km a 5:00 - 5:10 '/km Estiraments 11 | DESCANS | 4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica Fartleck 8 x 2' REC 2' a 6:15'/km Ritme dels 2': 4:35 '/km 1 km trote suau i estirar 12 | 1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 4:25 '/km recuperació 1' parat + 4 km a 5:45 '/km Estiraments 6 | DESCANS | Carrera continua de 13 km a ritme mig aproximat de 5:20 - 5:35 acabant amb 2 km a 5:00 - 5:10 '/km Estiraments 13 | 4 kms 42,0 |
| 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 | 4 km escalfament 10 x 250 metres pujada moderada (3-4%) Sobre 4:50 '/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 2' a 6:15'/km Ritmes: 5:05 - 5:00 - 4:55 '/km 2 km trote suau i estirar 11 | 1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 4:25 '/km recuperació 1' parat + 4 km a 5:45 '/km Estiraments 6 | DESCANS | Carrera continua de 15 km a ritme mig aproximat de 5:20 - 5:35 acabant amb 2 km a 5:00 - 5:10 '/km Estiraments 15 | 4 kms 43,0 |



18 NOVEMBRE 2018

#RunForMitjaLleida

Iván Espílez
Entrenador Nacional
d'Atletisme

Objetiu (Temps)

1:45

**Kms
acumulats**

Ritme (m/km)

04:58,6

261,0

| 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 12 x 200 metres pujada moderada (3-4%) Sobre 4:50 '/km REC baixada trote suau 2 km trote suau i estirar 11 | DESCANS | 4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 3000 + 2000 + 1000 REC 2' parat 4:54 - 4:51 - 4:44 '/km 2 km trote suau i estirar 12 | 1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 3:56 '/km recuperació 1' parat + 5 km a 5:45 '/km Estiraments 7 | DESCANS | Carrera continua de 15 km a ritme mig aproximat de 5:15 - 5:30 acabant 2 km a 4:55 - 5:05 '/km Estiraments 15 | 4 sessions 4 kms 45,0 |
| 24 - 30 setembre | 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: 4:24 '/km 2 km trote suau i estirar 10 | DESCANS | 4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 8 km a ritme controlat 4:50 - 5:00 '/km Mantenir ritme estable 2 km trote suau i estirar 14 | 1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 3:56 '/km recuperació 1' parat + 5 km a 5:45 '/km Estiraments 7 | DESCANS | Carrera continua de 15 km a ritme mig aproximat de 5:15 - 5:30 acabant 2 km a 4:55 - 5:05 '/km Estiraments 15 | 4 sessions 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 12 x 200 metres pujada moderada (3-4%) Sobre 4:50 '/km REC baixada trote suau 2 km trote suau i estirar 11 | DESCANS | 4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 3 x 2000 REC 2' parat 4:51 '/km 2 km trote suau i estirar 12 | 1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 3:56 '/km recuperació 1' parat + 5 km a 5:45 '/km Estiraments 7 | DESCANS | Carrera continua de 16 km a ritme mig aproximat de 5:15 - 5:30 acabant 2 km a 4:55 - 5:05 '/km Estiraments 16 | 4 sessions 4 kms 46,0 |



18 NOVEMBRE 2018

#RunForMitjaLleida

Iván Espílez
Entrenador Nacional
d'Atletisme

Objetiu (Temps)

1:45

Kms
acumulats

Ritme (m/km)

04:58,6

414,0

| 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 12 km Ritme progressiu De 5:50 a 5:15 m/km Estiraments 12 | DESCANS | 4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 2 x (2000 + 2 x 1000) REC 2' Ritme 2000: 4:38 '/km Ritme 1000: 4:33 '/km 2 km trote suau i estirar 14 | 1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 3:56 '/km recuperació 1' parat + 5 km a 5:45 '/km Estiraments 7 | DESCANS | Carrera continua de 16 km a ritme mig aproximat de 5:10 - 5:25 acabant amb 2 km a 4:50 - 5:00 '/km Estiraments 16 | 4 kms 49,0 |
| | 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 4:45 '/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 4:40 - 4:50 '/km Mantenir ritme estable 2 km trote suau i estirar 14 | DESCANS | Activació. Carrera continua suau de 7 km. Ritme mig aproximat de 5:45 - 5:55 '/km Estiraments 7 | Competició TEST 2 km escalfament Mitja Marató Mollerusa Temps objectiu: 1h48'30" (5:09 m/km) 23 | 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 12 km Ritme progressiu De 5:50 a 5:15 m/km Estiraments 12 | DESCANS | 4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 7 x 1000 REC 2' parat 4:33 '/km 2 km trote suau i estirar 13 | 1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 3:56 '/km recuperació 1' parat + 5 km a 5:45 '/km Estiraments 7 | DESCANS | Carrera continua de 16 km a ritme mig aproximat de 5:10 - 5:25 acabant amb 2 km a 4:50 - 5:00 '/km Estiraments 16 | 4 kms 48,0 |



18 NOVEMBRE 2018

#RunForMitjaLleida

Iván Espílez
Entrenador Nacional
d'Atletisme

Objetiu (Temps)


1:45

**Kms
acumulats**

Ritme (m/km)

04:58,6

535,0

| 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 5:45 - 5:55 '/km Estiraments 10 | DESCANS | 4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 10 x 500 REC 1'15" Ritme 500: 4:09 '/km 2 km trote suau i estirar 11 | 1,5 km escalfament Circuit de tonificació + 5 x 100 metres 3:56 '/km recuperació 1' parat + 5 km a 5:45 '/km Estiraments 7 | DESCANS | 4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 10 km a ritme controlat 4:35 - 4:45 '/km Mantenir ritme estable 2 km trote suau i estirar 16 | 4 sessions 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 5:45 - 5:55 '/km Estiraments 10 | DESCANS | 4 km escalfament 10' mobilitat i tècnica 3000 + 2000 + 1000 REC 2' parat 4:41 - 4:38 - 4:32 m/km 2 km trote suau i estirar 12 | DESCANS | DESCANS | Carrera continua de 14 km a ritme mig aproximat de 5:10 - 5:20 acabant amb 2 km a 4:50 - 5:00 '/km Estiraments 14 | 3 sessions 3 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 4:45 '/km 2 km trote suau i estirar 10 | DESCANS | Carrera continua de 10 km Ritme suau aproximat de 5:45 - 5:55 '/km Estiraments 10 | DESCANS | DESCANS | DESCANS |  21 | 3 sessions 3 kms 41,0 |