CURSA DE LES DONES DE REUS

WWW.CURSADONAREUS.CAT

ENTRENAMENT PRIMERS 5 KM

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Setmana 1	*Descans*	Córrer 1 minut Camina 1 minut 10 repeticions	*Descans*	Córrer 2 minuts Camina 4 minut 5 repeticions	*Descans*	*Descans*	Córrer 2 minuts Camina 4 minut 5 repeticions

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Setmana 2	*Descans*	Córrer 3 minuts Camina 3 minut 4 repeticions	*Descans*	Córrer 3 minuts Camina 3 minut 4 repeticions	*Descans*	*Descans*	Córrer 5 minuts Camina 3 minut 3 repeticions

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Setmana 3	*Descans*	Córrer 7 minuts Camina 2 minut 3 repeticions	*Descans*	Córrer 8 minuts Camina 2 minut 3 repeticions	*Descans*	*Descans*	Córrer 8 minuts Camina 2 minut 3 repeticions

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Setmana 4	*Descans*	Córrer 8 minuts Camina 2 minut 3 repeticions	*Descans*	Córrer 10 minuts Camina 2 minut 2 repeticions	*Descans*	*Descans*	Córrer 8 minuts Camina 2 minut 3 repeticions

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Setmana 5	*Descans*	Córrer 9 minuts Camina 1 minut 3 repeticions	*Descans*	Córrer 12 minuts Camina 2 minut 2 repeticions	*Descans*	*Descans*	Córrer 8 minuts Camina 2 minut 3 repeticions

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Setmana 6	*Descans*	Córrer 15 minuts Camina 1 minut 2 repeticions	*Descans*	Córrer 8 minuts Camina 2 minut 3 repeticions	*Descans*	*Descans*	***DIA DE CURSA 5K***

ORGANITZEN:

AJUNTAMENT DE REUS

REUS és ESPORT

rell Reus Esport i Lleure

OFICINA DE L'ESPORT FEMENÍ

tretze sports

A BENEFICI DE:

LLIGA CONTRA EL CÀNCER Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre