



WWW.CURSADONAREUS.CAT

FER LA CURSA SENSE PARAR

| | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabte | Diumenge |
|-----------|--|--|--|------------------|----------------|--|--|
| Setmana 1 | <i>Descans</i> | <i>30' total</i> | <i>40' total</i> | <i>40' total</i> | <i>Descans</i> | <i>60' total</i> | <i>60' total</i> |
| | 10' caminant suau 4' caminant ràpid 1' córrer lent 4' caminant ràpid 1' córrer lent 10' caminant ràpid | 10' caminant suau 4' caminant ràpid 1' córrer lent 4' caminant ràpid 1' córrer lent 4' caminant ràpid 1' córrer lent 10' caminant ràpid | 20' caminant suau 4' caminant ràpid 1' córrer lent 4' caminant ràpid 1' córrer lent 10' caminant ràpid | | | 14' caminant ràpid 1' córrer lent 14' caminant ràpid 1' córrer lent 14' caminant ràpid 1' córrer lent 14' caminant ràpid 1' córrer lent | 30' caminant suau 1' córrer 18' caminant suau 1' córrer 10' caminant suau |
| Setmana 2 | <i>Descans</i> | <i>32' total</i> | <i>40' total</i> | <i>42' total</i> | <i>Descans</i> | <i>60' total</i> | <i>60' total</i> |
| | 10' caminant suau 2' caminant ràpid 2' córrer lent 2' caminant ràpid 2' córrer lent 2' caminant ràpid 2' córrer lent 10' caminant ràpid | 10' caminant suau 2' caminant ràpid 2' córrer lent 2' caminant ràpid 2' córrer lent 2' caminant ràpid 2' córrer lent 10' caminant ràpid | 20' caminant suau 2' caminant ràpid 2' córrer lent 2' caminant ràpid 2' córrer lent 2' caminant ràpid 2' córrer lent 10' caminant ràpid | | | 13' caminant ràpid 2' córrer lent 13' caminant ràpid 2' córrer lent 13' caminant ràpid 2' córrer lent 13' caminant ràpid 2' córrer lent | 30' caminant suau 2' córrer 16' caminant ràpid 2' córrer 10' caminant suau |
| Setmana 3 | <i>Descans</i> | <i>32' total</i> | <i>40' total</i> | <i>46' total</i> | <i>Descans</i> | <i>60' total</i> | <i>60' total</i> |
| | 10' caminant suau 1' caminant ràpid 3' córrer lent 1' caminant ràpid 3' córrer lent 1' caminant ràpid 3' córrer lent 10' caminant ràpid | 10' caminant suau 1' caminant ràpid 3' córrer lent 1' caminant ràpid 3' córrer lent 1' caminant ràpid 3' córrer lent 10' caminant ràpid | 20' caminant suau 1' caminant ràpid 3' córrer lent 1' caminant ràpid 3' córrer lent 1' caminant ràpid 3' córrer lent 10' caminant ràpid | | | 10' caminant ràpid 5' córrer lent 10' caminant ràpid 5' córrer lent 10' caminant ràpid 5' córrer lent 10' caminant ràpid 5' córrer lent | 30' caminant suau 5' córrer 10' caminant ràpid 5' córrer 10' caminant suau |
| Setmana 4 | <i>Descans</i> | <i>32' total</i> | <i>40' total</i> | <i>42' total</i> | <i>Descans</i> | <i>42' total</i> | <i>60' total</i> |
| | 15' córrer lent 2' caminant ràpid 15' córrer lent | 10' caminant suau 2' córrer lent 3' caminant ràpid 2' córrer lent 3' caminant ràpid 2' córrer lent 3' caminant ràpid 2' córrer lent 3' caminant ràpid 10' caminant suau | 20' córrer lent 2' caminant ràpid 20' córrer lent | | | 20' córrer lent 2' caminant ràpid 20' córrer lent | 30' caminant suau 30' córrer |