

CARRERA DE LA MERCÈ

Entrenament de la carrera de la Mercè del dia 16 de setembre, distància 10 kilòmetres.
L'entrenament durant el mes d'agost consta de tres dies a la setmana, un dia de tirada llarga, un dia de sèries i un dia de condició física.

PRIMERA SETMANA	
Tirada llarga	5 kilòmetres + estiraments
Sèries	10 minuts corrents lent + 3 series de 1000 metres + 2 series de 500 metres descansant 1 minut i mig + estiraments
Força	Córrer 10 minuts + abdominals + força + estiraments

SEGONA SETMANA	
Tirada llarga	7 kilòmetres + estiraments
Sèries	10 minuts corrents lent + 3 series de 1000 metres + 2 series de 500 metres descansant 1 minut i mig + estiraments
Força	Córrer 10 minuts + abdominals + força + estiraments

TERCERA SETMANA	
Tirada llarga	8 kilòmetres amb desnivell + estiraments
Sèries	10 minuts corrents lent + 3 series de 2 kilòmetres descansant mig minut o 1 minut
Força	Córrer 20 minuts + abdominals + força + estiraments

QUARTA SETMANA	
Tirada llarga	10 kilòmetres amb desnivell + estiraments
Sèries	10 minuts corrents lent + 3 series de 3 kilòmetres descansant mig minut o 1 minut + estiraments
Força	Córrer 20 minuts + abdominals + força + estiraments

- **Les taules d'abdominals, força i estiraments estan adjuntades a un altre document.**