



Entreno Marató Barcelona 2008

Del 5 de novembre al 2 de març

- Setmana 01
del 5 al 11 de novembre 50Km
- Setmana 02
del 12 al 18 de novembre 58Km (Cursa 5 milles nocturnes)
- Setmana 03
del 19 al 25 de novembre 60Km (Jean Bouin 10Km)
- Setmana 04
del 26 de novembre al 2 de desembre 50Km
- Setmana 05
del 3 al 9 de desembre 54Km
- Setmana 06
del 10 al 16 de desembre 70Km (1/2 marató Vilanova)
- Setmana 07
del 17 al 23 de desembre 54Km
- Setmana 08
del 24 al 30 de novembre 64Km (Cursa dels Nassos 10Km)
- Setmana 09
del 31 de desembre al 6 de gener 75Km
- Setmana 10
del 7 al 13 de gener 80Km (1/2 marató de Sitges)
- Setmana 11
del 14 al 20 de gener 80Km (TLL 26Km)
- Setmana 12
del 21 al 27 de gener 75Km (TLL 32Km)
- Setmana 13
del 28 de gener al 3 de febrer 75Km (1/2 marató de Granollers)
- Setmana 14
del 4 al 10 de febrer 80Km (1/2 marató Barcelona)
- Setmana 15
del 11 al 17 de febrer 80Km (TLL 30Km)
- Setmana 16
del 18 al 24 de febrer 50Km
- Setmana 17
del 25 de febrer al 2 de març 62,195Km (20 + marató)

Setmana 01 / del 5 al 11 de novembre

Dilluns 5

Tirada llarga 16Km (a 4'40'')

Estiraments

Dimarts 6

Suau 10Km (a 4'45'')

Estiraments

Dimecres 7

Canvis de ritme 12Km

6 primers km començo a 5' fins 4'50'' i els 6 últims de 4'30'' a 4'

Estiraments

Dijous 8

BTT 25Km (Casa – Ciutat Diagonal per Aigües)

Estiraments

Divendres 9

Pla 12Km (a 4'35'')

Estiraments

Dissabte 10

Descans

Diumenge 11

Descans

Total setmana:

50Km

Setmana 02 / del 12 al 18 de novembre

Dilluns 12

Tirada llarga 16Km (a 4'40'')

2x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 13

Suau 10Km (a 4'45'')

2x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimecres 14

Canvis de ritme 12Km

6 primers km començo a 5' fins 4'50'' i els 6 últims de 4'30'' a 4'

Estiraments

Dijous 15

BTT 25Km (Casa – Ciutat Diagonal per Aigües)

2x20 abdominals + 2x10 flexions

Divendres 16

Pujada 12Km (a 4'40'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 17

Cursa 5 milles nocturnes de Cerdanyola 8Km

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Diumenge 18

Descans

Total setmana:

58Km

Setmana 03 / del 19 al 25 de novembre

Dilluns 19

Tirada llarga 16Km (a 4'35'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 20

Suau 10Km (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Dimecres 21

Canvis de ritme 12Km

6 primers km començo a 5' fins 4'50'' i els 6 últims de 4'30'' a 4'

Estiraments. 3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dijous 22

BTT 25Km (Casa – Ciutat Diagonal per Aigües)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Divendres 23

Pujada 12Km (a 4'40'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 24

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Diumenge 25

Cursa 84 Jean Bouin 10Km

Descans

Total setmana:

60Km

Setmana 04 / del 26 de nov al 2 de desembre

Dilluns 26

Tirada llarga 16Km (a 4'40'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 27

Suau 10Km (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Dimecres 28

Series 12Km (3km d'enllaç i 9km de series)

1km a 4'45'' + 2x2000 a 4'20'' + 4x1000 a 4'00'' + 2x500 a 1'50'' + 2km a 4'45''

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dijous 29

BTT 25Km (Casa – Ciutat Diagonal per Aigües)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Divendres 30

Pujada 12Km (a 4'40'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 1

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Diumenge 2

Descans

Total setmana:

50Km

Setmana 05 / del 3 al 9 de desembre

Dilluns 3

Tirada llarga 18Km (a 4'35'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 4

Suau 12Km (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Dimecres 5

Series 12Km (3km d'enllaç i 9km de series)

1km a 4'45'' + 2x2000 a 4'20'' + 4x1000 a 4'00'' + 2x500 a 1'50'' + 2km a 4'45''

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dijous 6

BTT 25Km (Casa – Ciutat Diagonal per Aigües)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Divendres 7

Pujada 12Km (a 4'40'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 8

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Diumenge 9

Descans

Total setmana:

54Km

Setmana 06 / del 10 al 16 de desembre

Dilluns 10

Tirada llarga 16Km (a 4'35'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 11

Suau 10Km (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Dimecres 12

Series 12Km (3km d'enllaç i 9km de series)

1km a 4'45'' + 2x2000 a 4'20'' + 4x1000 a 4'00'' + 2x500 a 1'50'' + 2km a 4'45''

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dijous 13

BTT 25Km (Casa – Ciutat Diagonal per Aigües)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Divendres 14

Pujada 11Km (a 4'40'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 15

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Diumenge 16

½ Marató Vilanova 21,10Km

Total setmana:

70Km

Setmana 07 / del 17 al 23 de desembre

Dilluns 17

Tirada llarga 18Km (a 4'35'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 18

Suau 12Km (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Dimecres 19

Series 12Km (3km d'enllaç i 9km de series)

1km a 4'45'' + 2x2000 a 4'20'' + 4x1000 a 4'00'' + 2x500 a 1'50'' + 2km a 4'45''

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dijous 20

BTT 25Km (Casa – Ciutat Diagonal per Aigües)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Divendres 21

Pujada 12Km (a 4'40'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 22

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Diumenge 23

Descans

Total setmana:

54Km

Setmana 08 / del 24 al 30 de desembre

Dilluns 24

Tirada llarga 18Km (a 4'35'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 25

Suau 10Km (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Dimecres 26

Series 12Km (3km d'enllaç i 9km de series)

1km a 4'45'' + 2x2000 a 4'20'' + 4x1000 a 4'00'' + 2x500 a 1'50'' + 2km a 4'45''

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dijous 27

Farlek 12Km (a 4'40''/4'20'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Divendres 28

Pujada 12Km (a 4'40'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 29

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Diumenge 30

Descans

Total setmana:

64Km

Setmana 09 / del 31 de des al 6 de gener

Dilluns 31

Sant Silvestre de Barcelona. Cursa dels Nassos **10Km**

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 1

Suau **14Km** (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Dimecres 2

Tirada llarga **18Km** (a 4'30'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dijous 3

Farlek **12Km** (a 4'40''/4'20'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Divendres 4

Pujada **15Km** (a 4'40'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 5

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Diumenge 6

Descans

Total setmana:

75Km

Setmana 10 / del 7 al 13 de gener

Dilluns 7

Tirada llarga 14Km (a 4'35'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 8

Suau 10Km (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Dimecres 9

Series 12Km (2km d'enllaç i 10km de series)

1km a 4'45'' + 2x2000 a 4'20'' + 5x1000 a 4'00'' + 2x500 a 1'50'' + 2km a 4'45''

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dijous 10

Farlek 12Km (a 4'40''/4'20'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Divendres 11

Pujada 11Km (a 4'50'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 12

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Diumenge 13

½ Marató Sitges 21,10Km

Total setmana:

80Km

Setmana 11 / del 14 al 20 de gener

Dilluns 14

Tirada llarga 14Km (a 4'35'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 15

Descans

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Dimecres 16

Series 14Km (2km d'enllaç i 12km de series)

1km a 4'45'' + 3x2000 a 4'20'' + 5x1000 a 4'00'' + 2x500 a 1'50'' + 2km a 4'45''

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dijous 17

Farlek 12Km (a 4'40''/4'20'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Divendres 18

Suau 12Km (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 19

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Diumenge 20

Suau 28Km (a 4'45'') TLL Viladrau

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Total setmana:

80Km

Setmana 12 / del 21 al 27 de gener

Dilluns 21

Pujada 12Km (a 4'40'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 22

Descans

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Dimecres 23

Series 14Km (2km d'enllaç i 12km de series)

1km a 4'45'' + 3x2000 a 4'20'' + 5x1000 a 4'00'' + 2x500 a 1'50'' + 2km a 4'45''

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dijous 24

Farlek 12Km (a 4'40''/4'20'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Divendres 25

Suau 10Km (a 4'50'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 26

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Diumenge 27

Tirada llarga 27Km (a 4'35'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Total setmana:

75Km

Setmana 13 / del 28 de gen al 3 de febrer

Dilluns 28

Tirada llarga 14Km (a 4'35'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 29

Suau 10Km (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Dimecres 30

Series 14Km (2km d'enllaç i 12km de series)

1km a 4'45'' + 3x2000 a 4'20'' + 5x1000 a 4'00'' + 2x500 a 1'50'' + 2km a 4'45''

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dijous 31

Farlek 10Km (a 4'40''/4'20'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Divendres 1

Pujada 11Km (a 4'50'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 2

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Diumenge 3

½ Marató Granollers 21,10Km

Total setmana:

75Km

Setmana 14 / del 4 al 10 de febrer

Dilluns 4

Tirada llarga 14Km (a 4'35'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 5

Suau 10Km (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Dimecres 6

Series 14Km (2km d'enllaç i 12km de series)

1km a 4'45'' + 3x2000 a 4'20'' + 5x1000 a 4'00'' + 2x500 a 1'50'' + 2km a 4'45''

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dijous 7

Farlek 10Km (a 4'40''/4'20'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Divendres 8

Pujada 11Km (a 4'50'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 9

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Diumenge 10

½ Marató Barcelona 21,10Km

Total setmana:

80Km

Setmana 15 / del 11 al 17 de febrer

Dilluns 11

Tirada llarga 14Km (a 4'35'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 12

Descans

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Dimecres 13

Series 14Km (2km d'enllaç i 12km de series)

1km a 4'45'' + 3x2000 a 4'20'' + 5x1000 a 4'00'' + 2x500 a 1'50'' + 2km a 4'45''

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dijous 14

Farlek 10Km (a 4'40''/4'20'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Divendres 15

Pujada 12Km (a 4'50'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 16

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Diumenge 17

Tirada Llarga 30Km (ESFALT)

Total setmana:

80Km

Setmana 16 / del 18 al 24 de febrer

Dilluns 18

Descans

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 19

Suau **14Km** (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Dimecres 20

Suau **12Km** (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dijous 21

Farlek **12Km** (a 4'40''/4'20'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Divendres 22

Suau **14Km** (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 23

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Gimnàs (reforç cames)

Diumenge 24

Massatge

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Total setmana:

50Km

Setmana 17 / del 25 de febrer al 2 de març

Dilluns 25

Descans

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimarts 26

Suau 10Km (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dimecres 27

Descans

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dijous 28

Suau 10Km (a 4'45'')

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Divendres 29

Descans

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Dissabte 1

Estiramens (quadre SKFL)

3x20 abdominals + 2x10 flexions

Diumenge 2

Marató de Barcelona 42,195Km

Total setmana:

62,195Km