

ESCALFAMENT:

- Córrer en terreny pla → 10' → Intensitat 2
- Exercicis de tècnica de carrera: uns 50m. D'anada fer l'exercici i tornar corrent suau (intensitat 1).
 - ✓ Skiping alt
 - ✓ Zancades grans amb cames estirades
 - ✓ Talons al cul
 - ✓ Zancades grans amb genoll de la cama del davant doblegat (alçat amunt)
 - ✓ Desplaçaments laterals (sense creuar cama) amb el centre de gravetat baix
 - ✓ Alçar puntes endavant (treball de turmell)

Repetim els exercicis de tècnica de carrera dues vegades.

- Córrer suau (intensitat 1) en terreny pla → 5' fent mobilitat articular de braços

PART PRINCIPAL:

- Córrer en terreny pla → 20' → Intensitat 2
- Buscar terreny amb pujades pronunciades d'uns 200m (de distància real, no de desnivell) → Pujada caminant ràpid 1'30" (intensitat 3) + baixada caminant recuperació (intensitat 1) **X5 vegades.**
- Córrer en terreny pla → 10' → Intensitat 2-3
- Córrer en terreny de pujada suau (que ens permeti córrer bé) → 10' → Intensitat 3.

TORNADA A LA CALMA:

- Córrer en terreny pla trot suau → 5' → Intensitat 1 (per recuperar)
- Estiraments 8 – 10'

INTENSITATS:

- 1** → trot molt suau, de recuperació.
- 2** → trot àgil i còmode, que ens permeti parlar sense dificultat
- 3** → Treball al llindar: córrer còmode (que ho puguem aguantar llarga estona), però que ja se'ns escolta respirar i ens dificulta poder parlar amb normalitat.
- 4** → Treball per sobre del llindar: córrer ràpid i que ja no ens permet parlar massa perquè tenim dificultats per respirar (se'ns escolta molt la respiració).
- 5** → cadascú al seu màxim, tenint en compte que el temps de treball pot ser variat però que normalment és curt.