

ESCALFAMENT:

- Córrer en terreny pla → 10' → Intensitat 2
- Exercicis propioceptius:
 - ✓ Recolzament amb un peu, amb la mà toquem a terra (davant- costat- darrera – costat) → ho fem també amb l'altra mà i canviem de peu.
 - ✓ Trot suau avançant endavant, cada 5 passes aguantem 2'' amb un peu → ho fem 5 vegades amb cada cama.
 - ✓ Recolzament amb un peu, pugem taló amunt (de puntetes) i baixem → aguantem 2'' de puntetes i quan baixem també 2''
 - ✓ Desplaçaments laterals (sense creuar cames), cada dues passes recepcionem amb un peu i aguantem 2'' → ho fem 4 vegades amb cada cama i després el mateix cap a l'altra costat.
- Córrer en terreny pla → 10' → Intensitat 2

PART PRINCIPAL:

- Busquem un terreny amb desnivell variat (amb pujades i baixades), no cal que sigui terreny tècnic → (3' Intensitat 3) + (1' Intensitat 4) + (1' Intensitat 2) **X6** (total 30' carrera amb canvis de ritme).
- Descans de 2' parats o caminant (beure aigua!)
- Carrera contínua terreny pla → 10' Intensitat 3 → mireu de trobar un ritme còmode i constant
- Progressius plans a intensitat 3: terreny sense desnivell i recta, d'uns 70m, començar a intensitat 1 i acabar la recta a intensitat 3. **X4**

TORNADA A LA CALMA:

- Estiraments 10' i qui vulgui pot tornar a fer els exercicis propioceptius!