

ESCALFAMENT:

- Córrer en terreny pla → 10' → Intensitat 2
- Exercicis d'escalfament: més o menys 1' cada exercici, es fan a trot suau (tots seguits).
 - ✓ Mobilitat articular de braços (endavant i enrere)
 - ✓ Skipping baix combinat amb talons al cul (10 vegades cada un fins arribar a 1')
 - ✓ Desplaçaments laterals sense creuar cames
 - ✓ Mobilitat articular braços endavant i enrere
 - ✓ Canvis de direcció: endavant i enrere (suaus)
- Córrer en terreny pla → 10' → Intensitat 3

PART PRINCIPAL:

- **Fartlek Piramidal:** Busquem un terreny amb desnivell suau i variat, no cal que sigui terreny tècnic → (8' Intensitat 2) + (5' Intensitat 3) + (2' Intensitat 4) + (5' Intensitat 3) + (8' Intensitat 2) **X2** - Descans de 1' parats o caminant entre els dos blocs (beure aigua!)
- Carrera contínua terreny pla → (5' Intensitat 3) + (10' Intensitat 2)

TORNADA A LA CALMA:

- Estiraments 10'