



SETMANA 1 (01-07 d'abril)	5 Km	10 Km
DL		
DM	25' ritme suau	50' ritme suau
DC		
DJ	15' suau + 10' ritme mig + 5' suau	20' suau + 25' ritme mig + 5' suau
DV		
DS	10' suau + 3 sèries de 10 escales + 3 progressius + 2x1K ritme mig/rec2' + 10' suau	20' suau + 3 sèries de 20 escales + 3 progressius + 6x1K ritme mig/rec2' + 10' suau
DG		



SETMANA 2 (08-14'abril)	5 Km	10 Km
DL		
DM	35' ritme suau	60' ritme suau
DC		
DJ	15' suau + 20' ritme mig + 10' suau	20' suau + 35' ritme mig + 10' suau
DV		
DS	10' suau + 4 sèries de 10 escales + 3 progressius + 3x1K ritme mig-alt/rec2' + 10' suau	20' suau + 5 sèries de 20 escales + 3 progressius + 6x1K ritme mig-alt/rec2' + 10' suau
DG		



SETMANA 3 (15-21 d'abril)	5 Km	10 Km
DL		
DM	40' ritme suau	50' ritme suau
DC		
DJ	15' suau + 10' ritme mig + 5' suau	20' suau + 25' ritme mig + 5' suau
DV		
DS	10' suau + 3 sèries de 10 escales + 3 progressius + 2x1K ritme mig/rec2' + 10' suau	20' suau + 3 sèries de 20 escales + 3 progressius + 6x1K ritme mig/rec2' + 10' suau
DG		



SETMANA 4 (22-28 d'abril)	5 Km	10 Km
DL		
DM	35' ritme suau	55' ritme mig
DC		
DJ	15' suau + 3x(2' ritme mig + 1' caminant) + 10' suau	20' suau + 6x(3' ritme alt + 1' caminant) + 10' suau
DV		
DS	10' suau + 3 sèries de 10 escales + 3 progressius + 2x(4' ritme 5k)/rec3' + 10' suau	20' suau + 3 sèries de 20 escales + 3 progressius + 2x(15' ritme 10k)/rec3' + 10' suau
DG		



SETMANA 5 (29 d'abril-05 de maig)	5 Km	10 Km
DL	15' ritme suau + 3x500 ritme mig/ rec2' + 5' suau	20' ritme suau + 8x500 ritme alt/ rec2' + 5' suau
DM		
DC	15' suau + 3x(1' ritme alt + 1'30' suau) + 10' suau	20' suau + 5x(1'30" ritme alt + 1'30' suau) + 10' suau
DJ		
DV	15' suau + 2 progressius de 15" + 5' suau	20' suau + 3 progressius de 15" + 5' suau
DS		
DG	CURSA SOLIDÀRIA CIUTAT D'ESPLUGUES 5K	CURSA SOLIDÀRIA CIUTAT D'ESPLUGUES 10K

**IMPORTANT:** El dia de la cursa, realitzar 10-15' d'escalfament 30' abans de la sortida