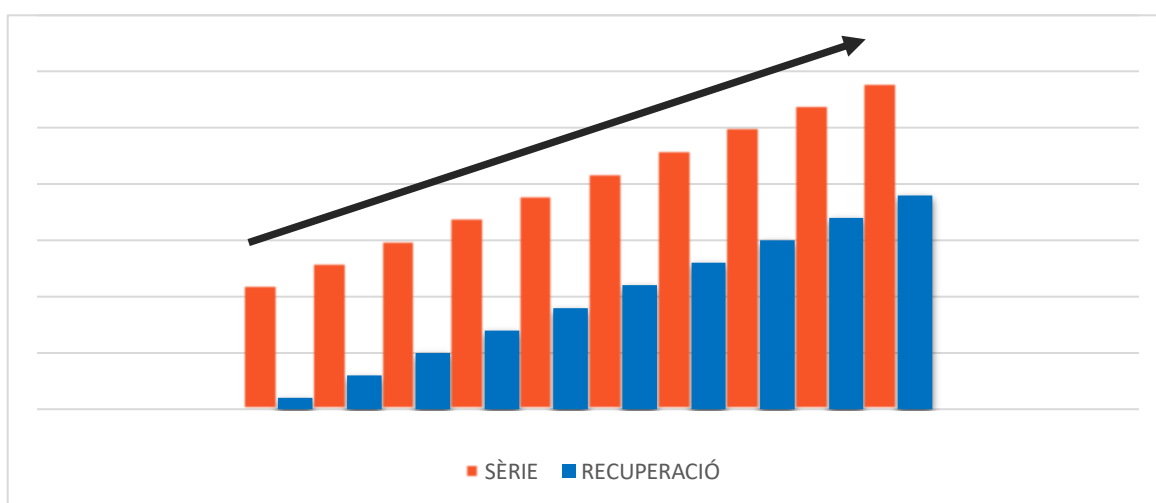




## SÓLLER BEN AMUNT GRUP D'ENTRENAMENT

### COM HEM DE FER LES SÈRIES?

El següent gràfic és una representació ideal de com haurien de sortir les vostres gràfiques de pulsacions quan realitzam entrenaments d'interval (sèries, fartlek, etc). Les barres taronges són els intervals d'intensitat i les blaves les recuperacions entre sèries:



- CADA SÈRIE HA DE SER **PROGRESSIVA: DE MENYS A MÉS**
- HAN DE SER PROGRESSIVES ENTRE ELLES: **CADA SÈRIE MÉS RÀPIDA QUE LA ANTERIOR**
- COMENÇAR DE **FORMA CONSERVADORA** ÉS UNA BONA ESTRATÈGIA
- **NO** ENS INTERESSA QUE LA GRÀFICA SURTI **INVERSA: DE MÉS A MENYS**
- QUAN FEIM SÈRIES PER **MUNTANYA**, LA VELOCITAT O **RITME NO** SÓN BONES REFERÈNCIES, LES **PULSACIONS SI.**