

**Cursa:** En les proves on diu cursa, vol dir que es deurà córrer com si fos una cursa, encara que més fluix o sigui sense cansar-se gaire, però forçant molt de sortida i d'arribada.

**Moviments:** Vol dir moviments de gimnàstica sueca general i moviments gimnàstics adequats a la prova per allargar la passa.

**Números entre parèntesis:** Són la distància màxima a que es deu fer en els últims entrenaments, anant millorant una mica cada dia.

**En les proves de tanques:** Es deu tenir en compte que de la sortida a la primera tanca hi ha 13,72 mts. en la de 110 metres i 45 mts. en la de 400 i 9,14 m. i 35 m. entre tanca i tanca respectivament.

### **Curses de mig fons 800 i 1,500 metres**

Primer dia:

Volta 500 metres.

3 sortides de 30 m.

2.000 (3.000) amb 4 (6) sprints de 30 m. (60) intercalats. Aquests un al principi i un al final.

500 m. pas llarg molt exagerat, però fluix.

Segon dia:

Volta 500 metres.

2 sortides de 50 (50) m.

400 m. (500) forts, millorant cada dia, emperó sense donar el màxim.

1.200 m. fluixos.

Alternant:

600 m. (800) sprint de 60 (100) en començar i acabar.

100 m. (200) sprint.

400 m. començant molt fluix i sense cansar-se acabar a tota velocitat.

Tercer dia:

Volta 500 metres.

2 sprints de 40 m. (50) pas llarg forçant i gairebé saltant.

1.200 (1.500) m. fent els 300 m. (500) primers.

A pas de 1.500 (800) i acabar molt fluix.

1.000 m. fluixos amb molt d'estil; sprint final de 60 m. (200).

*(Seguirà)*