



PLAN ENTRENAMIENTO INICIACION SEMANAS 01/02

01 J20 / D26

LUNES20 MARTES21 MIÉRCOLES22 JUEVES23 VIERNES24 **SÁBADO25** DOMINGO26

Descanso

Descanso

Descanso

Movilidad articular
Cal. 4km
suaves + técnica
10x200/1'30
Vuelta a la calma: soltar piernas + Estiramientos

Descanso

02 L28 / D03

LUNES27 **MARTES28** MIÉRCOLES29 **JUEVES30** VIERNES01 **SÁBADO02** DOMINGO03

Descanso

Cal. 4km
suaves + técnica
12 x 200/1'30
Vuelta a la calma: soltar piernas + estiramientos

Descanso

Movilidad articular
10km suaves

Sobre 6 en una escala esfuerzo de 10

Circuito de Fuerza en Hierba:

<https://youtu.be/CrvjsZ22p3k>

Soltar 5' suaves + Flex. + Core

Descanso

Movilidad articular
Cal. 4km
suaves + técnica en cuesta 6-8x2'/2'
Soltar 5' suaves+Flex. +Core

Descanso

***** APRENDIZAJE: Movilidad articular para siguientes semanas
APRENDIZAJE: Técnica de carrera
APRENDIZAJE: Fraccionado mixto
APRENDIZAJE: Core

// APRENDIZAJE: Ejercicios de fuerza en hierba para siguientes semanas

INICIATIVA PROMOVIDA POR

