



**PLAN ENTRENAMIENTO RENDIMIENTO SEMANAS 01/02**

|                              | LUNES20                   | MARTES21 | MIÉRCOLES22                                   | JUEVES23  | VIERNES24 | SÁBADO25                           | DOMINGO26    |
|------------------------------|---------------------------|----------|---|---|-----------|------------------------------------|--------------|
| <b>01</b> MICRO_01 J20 / D26 |                           |          |   | 5km. Cto.<br>12x200 rec.<br>1'+10' Trote                      | Descanso  | 4km Cto.<br>+4km a K1<br>+4km a K2 | 14km Terreno |
|                              |                           |          |   | <b>09K</b>  |           | <b>12K</b>                         | <b>14K</b>   |
|                              | LUNES27                   | MARTES28 | MIÉRCOLES29                                   | JUEVES30  | VIERNES31 | SÁBADO01                           | DOMINGO02    |
| <b>02</b> MICRO_01 L28 / D02 | 10km a K1<br>Cond. Física | Descanso | 10km a K1<br>Técnica carrera+<br>Cond. Física | 4km Cto.<br>4x1000 Rec.<br>2'+4x500<br>Rec. 1:3<br>+10' trote | Descanso  | 5km Cto.<br>10x300<br>Rec. 1:15    | 15km a KL    |
|                              | <b>10K</b>                |          | <b>10K</b>                                    | <b>11K</b>  |           | <b>09K</b>                         | <b>15K</b>   |

**ZONAS ENTRENAMIENTO**

**RITMOS ENTRENAMIENTO**

|        |   |               |
|--------|---|---------------|
| KL     | Rodaje largo 45-50" más lento que ritmo compet. | 135-145 puls. |
| K1     | 30-35" más lento que ritmo competición del 10k  | 145-155 puls. |
| K2     | 15-20" más lento que ritmo competición del 10k  | 155-160 puls. |
| K3     | Ritmo de competición del 10k o 5" más lento     | 160-175 puls. |
| Series | 1000 (10" más rápido que ritmo compet. Del 10K) | 175-185 puls. |
|        | 2000 (5" más rápido que ritmo compet. Del 10K)  | 175-185 puls. |
|        | 3000 (ritmo de competición del 10K)             | 175-185 puls. |
|        | 500 (20" más rápido que ritmo compet. Del 10K)  | 175-185 puls. |

Después de los entrenamientos de series soltamos 10' trote + estiramientos  
Antes de las series hacemos 10-15' de técnica de carrera

**EJERCICIOS CONDICION FISICA**

Sentadillas  
Abdominales  
Prensa  
Abd. Oblicuos  
Cuádriceps  
Press banca  
Glúteos  
Dorsal

**REPETICIONES**

3x15  
3x30  
3x15  
3x15 cd lado  
3x15  
3x15  
3x15 cd pierna  
3x15

INICIATIVA PROMOVIDA POR



#LaMitadMásUna

CROSS THE LINE