



**PLAN
ENTRENAMIENTO
INICIACION
SEMANA 03**

DEL 4 AL 10 DE DICIEMBRE
RAQUEL LANDÍN

03 L04 / D10

LUNES04

Descanso

MARTES05

Movilidad articular.

**10km suaves
Sobre 6 en
una escala
esfuerzo de
10.**

Círculo de
Fuerza en
Hierba:
<https://youtu.be/CrvjsZ22p3k>

Soltar 5' suaves
+ Flex. + Core

MIÉRCOLES06

Descanso

JUEVES07

Repetimos
fraccionado
corto buscando
mejorar las
sensaciones
del sábado

**Cal. 4km
suaves +
técnica**

9x 300/1'30

Vuelta a la
calma: soltar
piernas +
Estiramientos
Quien no tenga
medida zona o
Gps 9x
1'10/1'30

VIERNES08

Descanso

SÁBADO09

Movilidad
articular
**5km
acabando en
Escaleras**

**Círculo
Escaleras
2x 10'/5'**

Soltar 5' suaves
+ Flex. + Core

DOMINGO10

Descanso

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

! Los entrenamientos de entre semana están puestos Martes y Jueves pero también pueden realizarse Lunes y Miércoles o Lunes y Jueves. Es muy importante dejar al menos un día de descanso entre días de esfuerzo. Los kilómetros que son suaves no deben hacernos pasar de las 155ppm.

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

INICIATIVA
PROMOVIDA
POR

10K

iberCaja

RUN TKUW

THE KENYAN URBAN WAY
RAQUEL LANDIN

CROSS
THE
LINE