



**PLAN ENTRENAMIENTO RENDIMIENTO SEMANA 03**  
**MARTA FERNÁNDEZ DE CASTRO**  
 DEL 4 AL 10 DE DICIEMBRE

**03** MICRO\_01  
 L04 / D10

**LUNES04**

6-8km a K1.  
 Cond. Física

**6K**

**MARTES05**

Descanso

**MIÉRCOLES06**

4km cto.+2(1km a K1+1km a K2+1km a K3)

**11K**

**JUEVES07**

5km cto. Cuestas: 2-3(4x250) rec. al trote

**19:00H  
 PUENTE CALATRAVA**

**9K**

**VIERNES08**

Descanso

**SÁBADO09**

8km suaves.  
 Cond. Física

**8K**

**DOMINGO10**

12km a KL

**12K**

**TOTALES  
 46K**

**ZONAS 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.

**RITMOS ENTRENAMIENTO**

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**