

Sem.	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
1	40' CC + 10 progresivos		20' CC + Fuerza 2 + 20' C.C.		Alternativo (spinning/nadar/rodaje suave)	20' CC + Cuestas 4x600m + 2 x 300m R2 aprox. Desc. activo		08-oct
2	10' CC + Farlek de 30' (5' CC+ 5' R2+5' CC+ 2' R1+ 3' R2+ 5' CC+5' R2)		20' CC + Fuerza 1 + 2 + 20' C.C.		Alternativo (spinning/nadar/rodaje suave)	20' CC + Cuestas 4x600m + 4 x 300m R2 aprox. Desc. activo		15-oct
3	50' CC + 10 progresivos		20' CC + Fuerza 1 + 2 + 20' C.C.		Alternativo (spinning/nadar/rodaje suave)	50' CC terreno variado		22-oct
4	20' CC + Farlek de 30' (5' CC+ 5' R2+5' CC+ 2' R1+ 3' R2+ 5' CC+5' R2)		20' CC + Fuerza 1 + 2 + 20' C.C.		Alternativo (spinning/nadar/rodaje suave)	20' CC + Cuestas 4x600m + 4 x 300m R2 aprox. Desc. activo		29-oct
5	20' C.C + técnica + 4 x 1000m R2 - Desc. 2' andando + 5' soltar		15' C.C + técnica + 4 x Cambios: 1'-2'-1' R1 - Desc. 1' andando + 5' soltar		40' CC + Fuerza 1 + 4 progresivos	60' CC terreno variado	Alternativo (spinning/nadar/rodaje suave)	05-nov
6	15' C.C + técnica + 8 x 400m R1 - Desc. 1' andando + 5' soltar		20' CC + Fuerza 1 + 2 + 20' C.C.		40' CC + Fuerza 2 + 4 progresivos	20' CC + Cuestas 6x600m + 4 x 300m R2 aprox. Desc. activo	Alternativo (spinning/nadar/rodaje suave)	12-nov
7	20' C.C + técnica + 4 x 1000m R2 - Desc. 2' andando + 5' soltar		15' C.C + técnica + 3 x Cambios: 1'-2'-1' R1 - Desc. 1' andando + 5' soltar			20' CC + Cuestas 2x600m + 8 x 300m R2 aprox. Desc. activo		19-nov
8	15' C.C + técnica + 6 x 1000m R2 - Desc. 2' andando + 5' soltar		10' CC + Fuerza 1 + 2 + 30' C.C.		Alternativo (spinning/nadar/rodaje suave)	60' CC terreno variado	Alternativo (spinning/nadar/rodaje suave)	26-nov
9	15' C.C + técnica + 10 x 400m R1 - Desc. 1' andando + 5' soltar		10' CC + Fuerza 1 + 2 + 30' C.C.		40' CC + Fuerza 1 + 4 progresivos	20' CC + Cuestas 6x600m + 4 x 300m R2 aprox. Desc. activo	Alternativo (spinning/nadar/rodaje suave)	03-dic
10	20' C.C + técnica + 6 x 1000m R2 - Desc. 2' andando + 5' soltar		15' C.C + técnica + 3 x Cambios: 1'-2'-1' R2 - Desc. 1' andando + 5' soltar			60' CC + 4 progresivos		10-dic
11	20' CC + Fuerza 1 + 30' C.C.		15' C.C + técnica + 3 x Cambios: 1'-2'-1' R1 - Desc. 1' andando + 5' soltar			20' CC + 4 progresivos	Carrera Empresas	17-dic

(*) No obsesionarse con los ritmos o con los volúmenes, **LO MÁS IMPORTANTE ES NO TENER LESIONES**, es mejor parar un día si nos molesta algo.

(*) **IMPORTANTE.** Previo a las series-cuestas, realizar ejercicios de movilidad y 2 rectas cortas.

(*) **IMPORTANTE.** Vuelta a la calma después de **TODOS** los entrenamientos. Estiramientos suaves, sin rebotes y aguantando la posición.

Nomenclaturas

Rodajes

C.C Carrera Continua. Zona Pulso por debajo del 80%. Ritmo de poder hablar con el compañero.

C.C. Progresiva. Zona Pulso, empezamos al 80% y vamos progresando hasta el 90%. Ritmo de NO poder hablar con el compañero.

Ritmos series

R1: Zona pulso entre el 90%-95%

R2: Zona pulso entre el 85%-90%

RC: Ritmo Competición (tiempo de km que se pretende llevar en la competición de referencia)

Progresivos: rectas de unos 60m, empezamos muy despacio y acabamos casi a tope. Prestamos atención en la técnica.

Fortalecimiento

Fuerza 1 3x20 (abdominales estándar/oblicuos/elevaciones) + 3x15 (sentadilla/fondos de brazos/zancadas) desc. 30''

Fuerza 2 3x20 (abdominales estándar/oblicuos) + 3x10 burpees. desc. 30''

A.A.D.A. Actividad Aerobica Deportiva Alternativa. Basicamente actividades en las que estemos bastante rato en movimiento.

Calcular Zonas pulso: Según fórmula de Karvonen (teniendo en cuenta la variable del pulso en reposo)

Zona Pulso al 80% FCM (frecuencia cardiaca Máxima)

FCM (Frecuencia cardiaca Máxima)= 220-Edad (30 años) = 190 ppm

FCR (Frecuencia Cardiaca Reposo)= Pulso recién levantados = 60 ppm

Formula Karvonen para el 80% = (FCM 190 - FCR 60) x 80% + FCR 60= 164 ppm

