

Sem.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo		
1	30' CC + 5 progresivos		10' CC + Fuerza 1 + 2 + 20' C.C.			20' CC + Cuestas 2 x 300m/2x600m/2 x 300m R2 aprox. Desc. activo		30-sep	Acond
2	10' CC + Farlek de 30' (5' CC+ 5' R2+5' CC+ 2' R1+ 3' R2+ 5' CC+5' R2)		10' CC + Fuerza 1 + 2 + 20' C.C.			20' CC + Cuestas 4x600m R2 aprox. Desc. activo		07-oct	Acond
3	2x 20' CC + 5 progresivos		10' CC + Fuerza 1 + 2 + 20' C.C.			20' CC + Cuestas 2 cortas/4 largas/2 cortas R2 aprox. Desc. activo		14-oct	Acond
4	20' CC + Farlek de 30' (5' CC+ 5' R2+5' CC+ 2' R1+ 3' R2+ 5' CC+5' R2)		10' CC + Fuerza 1 + 2 + 20' C.C.			20' CC + Cuestas 4 largas/2 cortas R2 aprox. Desc. activo		21-oct	ajuste
5	20' C.C + técnica + 4 x 1000m R2 - Desc. 2' andando + 5' soltar		15' C.C + técnica + 3 x Cambios: 1'-2'-1' R2 - Desc. 1' andando + 5' soltar			20' CC + Cuestas 4 largas/2 cortas R2 aprox. Desc. activo	Alternativo (spinning/nadar/rodaje suave)	28-oct	Carga
6	15' C.C + técnica + 8 x 400m R1 - Desc. 1' andando + 5' soltar		20' CC + Fuerza 1 + 2 + 20' C.C.			20' CC + Cuestas 2 cortas/4 largas/2 cortas R2 aprox. Desc. activo	Alternativo (spinning/nadar/rodaje suave)	04-nov	ajuste
7	20' C.C + técnica + 4 x 1000m R2 - Desc. 2' andando + 5' soltar		15' C.C + técnica + 3 x Cambios: 1'-2'-1' R2 - Desc. 1' andando + 5' soltar			50' CC + 4 progresivos		11-nov	ajuste
8	15' C.C + técnica + 5 x 1000m R2 - Desc. 2' andando + 5' soltar		10' CC + Fuerza 1 + 2 + 20' C.C.			50' CC terreno variado	Alternativo (spinning/nadar/rodaje suave)	18-nov	Carga
9	15' C.C + técnica + 8 x 400m R1 - Desc. 1' andando + 5' soltar		10' CC + Fuerza 1 + 2 + 30' C.C.			25' CC + Cuestas 6 largas/2 cortas R2 aprox. Desc. activo	Alternativo (spinning/nadar/rodaje suave)	25-nov	Carga
10	20' C.C + técnica + 4 x 1000m R2 - Desc. 2' andando + 5' soltar		15' C.C + técnica + 3 x Cambios: 1'-2'-1' R2 - Desc. 1' andando + 5' soltar			20' CC + 4 progresivos		02-dic	
11	20' CC + Fuerza 1 + 30' C.C.		20' CC + Fuerza 1 + 2 + 10' C.C.			40' CC + 4 progresivos		09-dic	Recp
12	40' CC + 10 progresivos		20' CC + Fuerza 1 + 2 + 10' C.C.			20' CC + 4 progresivos	Carrera Empresas	16-dic	Recp

(\*) 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 Aeróbica 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

