

ENTRENAMIENTO AVANZADO CARRERA SUBIDA AL SANTUARIO VIRGEN DE LA SIERRA.

1º SEMANA:

Lunes: 20 min carrera continua + 2 circuitos gimnasia {(8 ejercicios) + elasticidad, 25 min cada ejercicio. Recuperación entre circuito 3 min}

Martes: 45 min carrera continua + 8 progresivos (Son rectas de unos 100 metros que se corren de menos a mas)

Miércoles: 8x400metros (recuperación corazón a 120 pulsaciones, intensidad entre 1'20 y 1'30.

Jueves: 40 min + 10 min fuertes carrera

Viernes: Ritmos alegres→ 3x10 min y 2x5 min (Recuperación 3 min entre ritmo, intensidad fuerte)

Domingo: 1h carrera continua por campo, intensidad a sensaciones.

2º SEMANA:

Lunes: 20 min carrera continua + 3 circuitos (8 ejercicios) + flexibilidad

Martes: 45 min carrera continua + 10 progresivos

Miércoles: 8x400 metros (Recuperación 120 pulsaciones, puede ser entre 130 según cada uno. Intensidad 1'20 a 1'25.

Jueves: 50 min carrera continua, intensidad sensaciones.

Viernes: 15 min carrera continua + 10x cuestas de 100 metros. Recuperación entre cuestas bajada andando.

Domingo: 1 h carrera continua campo sensaciones.

3º SEMANA:

Lunes: 30 min carrera continua + 2 circuitos (10 ejercicios) + flexibilidad.

Martes: 45 min carrera continua + 10 progresivos.

Miércoles: ritmos 3x10 y 3x5, recuperación entre ritmos 3 min. Intensidad fuerte.

Jueves: 30 min carrera continua + 10 min fuertes

Viernes: 10 min carrera continua + 10 cuestas + 5 rectas de unos 100 metros fuertes.

Domingo: 1'10h carrera continua campo sensaciones.

4ª SEMANA:

Lunes: 30min carrera continua + 3 circuitos + elasticidad

Martes: ritmos 2x10 y 4x5. Recuperación 3min entre ritmo. Intensidad fuerte.

Miércoles: 45min carrera continua sensaciones.

Jueves: Forleit corto→ durante 1h cada 3 min hacer un cambio explosivo de 50 metros aproximadamente.

Viernes: 15 min carrera continua + 15 cuestas + 5 rectas

Domingo: 1h campo progresiva ir bajando 10 min cada 10min {10min-5'10/10min-5/10min-4'50/10min-4'40/10min-4'30/10min-4'20}

5ª SEMANA:

Lunes: 30min carrera continua + 3 circuitos (10ejercicios) + elasticidad.

Martes: ritmos 2x10 3x5 2x3. Recuperación 3 min entre ritmo. Intensidad fuerte.

Miércoles: Forleit polaco 10 min carrera continua calentamiento + durante 15 min cambios explosivos de 50 metros cada 3 min + durante 15 min cambios a ritmo de 1 min cada 4 min (3 cambios + 10 de carrera vuelta a la calma.

Jueves: 40min carrera continua + 10 min fuertes

Viernes: 10 min carrera continua+ 20 cuestas + 3 rectas

Domingo: 1'15h campo sensaciones.

6ª SEMANA:

Lunes: 40 min carrera continua + 2 circuitos (10 ejercicios) + flexibilidad

Martes: 6x1000metros. Intensidad 3 o 4

Miércoles: 50 min carrera continua sensaciones.

Jueves: Forleit corto 30 min cambios de 50 metros cada 3 min

Viernes: 10 min carrera continua + 10 cuestas + 10 bajada + 10 rectas.

Domingo: 1h campo sensaciones.

7ª SEMANA:

Lunes: 30 min carrera continua + abdominales + flexibilidad

Martes: 8x1000 intensidad entre 3'40 a 4.

Miércoles: Descanso

Jueves: Forleit polaco 10 min carrera continua calentamiento + 15 min cada 3 min un cambio explosivo 50 metros (serian 5 cambios) + 15 min cada 4min un cambio de 1 min (3 cambios) + 10 vueltas la calma.

Viernes: 20 min carrera continua + 15 cuestas + 5 rectas.

Sábado: descanso

Domingo: 1'15 min campo sensaciones.

8ª SEMANA:

Lunes: 20 min carrera continua + 3 circuitos gimnasia + elasticidad.

Martes: 6x1000. Intensidad 3'40 a 4.

Miércoles: descanso

Jueves: 30 min carrera continua + 10 min fuertes.

Viernes: 10 min carrera continua + 10 cuestas + 5 bajadas.

Sábado: descanso

Domingo: 1h progresiva { 10min-5km/20 min-4'40km/20min-4'20km/10min-4km} Ir progresivamente en 20 min cada cual lo aplica su nivel

9ª SEMANA:

Lunes: descanso

Martes: 40min carrera continua sensaciones

Jueves: descanso

Viernes: calentamiento 10 min carrera continua + 5 progresivas + elasticidad

Sábado: DIA 1 SUBIDA A LA SIERRA.