

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 3 H

INICIO DEL PLAN : 08 Agosto 2011 MES : AGOSTO 2011

08-ago	Lunes	Descanso
09-ago	Martes	60´Carrera Continua + estiramientos + fortalecimiento cintura
10-ago	Miércoles	65´c.c. con 15´ a ritmo maratón + estiram. + 2 x 60 mts. progresivos
11-ago	Jueves	60´c.c. + estiramientos + fortalec. general
12-ago	Viernes	Descanso
13-ago	Sábado	65´c.c. con 15´ a ritmo maratón + estiram. + 2 x 60 mts. prog.
14-ago	Domingo	85´c.c. + estiram. + 4 x 60 mts. progresivos al acabar
15-ago	Lunes	Descanso
16-ago	Martes	65´Carrera Continua + estiramientos + fortalec. cintura
17-ago	Miércoles	65´c.c. con 20´ a ritmo maratón + estiram. + 4 x 60 mts. progresivos
18-ago	Jueves	60´Carrera Continua + estiramientos + fortalec. general
19-ago	Viernes	Descanso
20-ago	Sábado	65´c.c. con 20´ a ritmo maratón + estiram. + 4 x 60 mts. prog.
21-ago	Domingo	90´c.c. + estiram. + 4 x 60 mts. prog. al acabar
22-ago	Lunes	Descanso
23-ago	Martes	20´c.c. + 5 x 3´ a ritmo rápido rec. 2´30" a ritmo lento + 20´c.c. al acabar
24-ago	Miércoles	60´c.c. + estiramientos + fortalec. general
25-ago	Jueves	65´c.c. con 3 kms. a ritmo rápido (15"/km.+rápido que ritmo maratón)
26-ago	Viernes	Descanso
27-ago	Sábado	65´c.c. + estiram. + 4 x 60 mts. prog. + fortal. cintura
28-ago	Domingo	90´c.c. + con 25´(10" / km. + rápido que rit. maratón) + 4 x 60 mts. prog.
29-ago	Lunes	Descanso
30-ago	Martes	20´c.c. +7 x 3´ a ritmo rápido rec. 2´15" a ritmo lento + 20´c.c. al acabar
31-ago	Miércoles	60´c.c. + estiramientos + fortalec. cintura

MES : SEPTIEMBRE 2011

01-sep	Jueves	65´c.c. con 3 kms. a ritmo rápido (15"/km. + rápido que ritmo maratón)
02-sep	Viernes	descanso
03-sep	Sábado	65´c.c. + estiram. + 4 x 60 mts. prog. + fortal. cintura
04-sep	Domingo	100´c.c. + con 25´(10" / km. + rápido que maratón) + 4 x 60 mts. prog.
05-sep	Lunes	10´bici o elíptica + fortal. Cintura + 10´bici o elíptica
06-sep	Martes	20´c.c. + interval tr. de 12 x 1´ a ritmo rápido rec. 2´a rit. suave +20´c.c.
07-sep	Miércoles	65´c.c. + estiramientos + fortalec. cintura y gluteos.
08-sep	Jueves	65´c.c. con 6 kms. a ritmo rápido (10"/km.+ rápido que ritmo maratón)
09-sep	Viernes	Descanso
10-sep	Sábado	70´c.c. + estiram. + 2 x 80 mts. prog. + fortal. Cintura
11-sep	Domingo	20´c.c.+estir.+Competición 10/12 kms. +20´c.c.
12-sep	Lunes	15´bici o elíptica + fortal. cintura + 15´cardio
13-sep	Martes	25´c.c. + 12 x 1´ subidas recuperando la bajada muy suave +20´c.c.
14-sep	Miércoles	65´c.c. + estiramientos + fortalec. cintura
15-sep	Jueves	65´c.c. con 2 x 3 kms. (15"/km. + rápido que maratón) rec. 1 km. suave
16-sep	Viernes	Descanso
17-sep	Sábado	70´c.c. + estiram. + 2 x 80 mts. prog. + fortal. cintura
18-sep	Domingo	115´c.c. + con 6 kms. (15"/km. + rápido que maratón) + 2 x 60 mts. prog.
19-sep	Lunes	10´bici o elíptica + fortal. Cintura + 10´cardio
20-sep	Martes	25´c.c. + 15 x 50" subidas rec. la bajada muy suave +20´c.c.
21-sep	Miércoles	65´c.c. + estiramientos + fortalec. cintura
22-sep	Jueves	25´c.c. +(2 x 9´ rec. 2´15")+(2 x 6´rec. 1´45") + 20´c.c. suave
23-sep	Viernes	Descanso
24-sep	Sábado	75´c.c. + estiram. + 2 x 80 mts. prog. + fortal. cintura
25-sep	Domingo	120´c.c. + con 6 kms. (15"/km. + rápido que maratón) + 2 x 60 mts. prog.
26-sep	Lunes	10´bici o elíptica + fortal. Cintura + 10´bici o elíptica
27-sep	Martes	20´c.c. +estiram. + 7 x 1.000 a ritmo rápido recuper. 1´45" + 20´c.c.
28-sep	Miércoles	70´c.c. + estiramientos + fortalec. cintura
29-sep	Jueves	25´c.c. + estiram. + 4 x 9´ rec. 2´15" + 20´c.c. suave
30-sep	Viernes	Descanso

MES : OCTUBRE 2011

01-oct	Sábado	75´c.c. + estiram. + 4 x 80 mts. progresivos + fortal. cintura
02-oct	Domingo	125´c.c. + con 9 kms. (10"/15" km. + rápido que maratón)+2 x 60 mts.
03-oct	Lunes	Descanso
04-oct	Martes	45´c.c. + estiramientos +4 x 80 progresivos + fort. cintura
05-oct	Miércoles	70´c.c. + estiramientos + fortalec. cintura
06-oct	Jueves	25´c.c. + estiram. + 4 x 9´a rit. Rápido, rec. 2´suave + 25´c.c. suave
07-oct	Viernes	Descanso
08-oct	Sábado	75´c.c. + estiram. + 4 x 80 mts. prog. + fortal. cintura
09-oct	Domingo	140´c.c. + con 9 kms. (10"/15" km. + rápido que maratón)+2 x 60 mts.
10-oct	Lunes	Descanso
11-oct	Martes	45´c.c. + estiramientos +4 x 80 progresivos + fort. cintura
12-oct	Miércoles	70´c.c. + estiramientos + fortalec. cintura
13-oct	Jueves	20´c.c. + 6 x 1 km. (15"/20" k. + rápido que maratón) rec. 2´ + 20´c.c.
14-oct	Viernes	Descanso
15-oct	Sábado	55´c.c. + estiramientos + 4 x 80 mts. progresivos
16-oct	Domingo	30´c.c. + 1/2 MARATÓN (10"/15" k.+ rápido que maratón)+ 25´c.c. suave
17-oct	Lunes	Descanso
18-oct	Martes	45´c.c. + estiramientos +4 x 80 progresivos + fort. cintura
19-oct	Miércoles	70´c.c. + estiramientos + fortalec. cintura
20-oct	Jueves	20´c.c. + 2 x 3 kms.(15"/k. + rap. que maratón), recp. 2´30" suave+ 20´c.c.
21-oct	Viernes	Descanso
22-oct	Sábado	80´c.c. + estiramientos + 4 x 80 mts. progresivos
23-oct	Domingo	130´c.c. suave + estiram. + 4 x 60 mts. progresivos.
24-oct	Lunes	Descanso
25-oct	Martes	25´c.c. + estiram. + (5 x 500 rec. 1´45") + (5 x 1 k. rec. 2´15") + 20´c.c.
26-oct	Miércoles	75´c.c. + estiramientos + fortalec. cintura
27-oct	Jueves	20´c.c. + 4 x 3 kms.(15"/k. + rápid. Maratón) rec. 1 k. a 5´ + 20´c.c.
28-oct	Viernes	Descanso
29-oct	Sábado	80´c.c. + estiramientos + 4x 80 mts. progresivos
30-oct	Domingo	115´c.c. con 12 kms. (a 10"/k.+ rápido que maratón) + 4 x 60 mts. prog.
31-oct	Lunes	Descanso

MES : NOVIEMBRE 2011

01-nov	Martes	25´c.c. + estiram. + 8 x 500 rec. 1´45 + 25´c.c.
02-nov	Miércoles	60´c.c. + estiramientos + fortalec. cintura
03-nov	Jueves	20´c.c. + 3 x 4 kms.(15"/k. + rápid. Maratón) rec. 1 k. a 5´ + 20´c.c.
04-nov	Viernes	Descanso
05-nov	Sábado	75´c.c. + estiramientos + 4x 80 mts. progresivos
06-nov	Domingo	95´c.c. con 9 kms. (a 10"/k.+rápido que maratón) + 4 x 60 mts. progre.
07-nov	Lunes	Descanso
08-nov	Martes	25´c.c.+estir.+ 6 x 1 k. (15"/k.+ rápido maratón)rec. 1´45" suave+20´c.c.
09-nov	Miércoles	65´c.c. + estiram. + 4 x 80 mts. progresivos
10-nov	Jueves	35´c.c. + estiramientos + 4 x 60 progresivos + fort. cintura
11-nov	Viernes	descanso
12-nov	Sábado	descanso o 30´c.c. + 4 x 60 mts.
13-nov	Domingo	M.C.D.