

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA 5 H

INICIO DEL PLAN : 08 Agosto 2011 MES : AGOSTO 2011

08-ago	Lunes	Descanso
09-ago	Martes	20 ´carrera continua + estiram. + técnica carrera + fortalecimiento cintura
10-ago	Miércoles	
11-ago	Jueves	25 ´c.c. + estiramientos + fortalecimiento general
12-ago	Viernes	Descanso
13-ago	Sábado	35 ´carrera continua + estiram. + técnica carrera + fortl. Cintura
14-ago	Domingo	10 ´bici o elíptica + fortal. cintura + 10 ´bici o elíptica
15-ago	Lunes	Descanso
16-ago	Martes	35 ´carrera continua + estiram. + técnica carrera + fortl. Cintura
17-ago	Miércoles	Descanso
18-ago	Jueves	45 ´c.c. + fortl.general
19-ago	Viernes	Descanso
20-ago	Sábado	10 ´bici o elíptica + fortal. cintura + 10 ´bici o elíptica
21-ago	Domingo	50 ´c.c. + estiramientos + fortalecimiento cintura
22-ago	Lunes	Descanso
23-ago	Martes	45 ´c.c. + estiramientos + 2 x 60 mts. progresivos + fortal. Cintura
24-ago	Miércoles	Descanso
25-ago	Jueves	50 ´c.c. + estiramientos + 2 x 60 mts. prog.
26-ago	Viernes	Descanso
27-ago	Sábado	10 ´bici o elíptica + fortal. cintura + 10 ´bici o elíptica
28-ago	Domingo	55 ´c.c. + con 20 ´(a ritmo maratón) + 4 x 60 prog. al acabar
29-ago	Lunes	Descanso
30-ago	Martes	20 ´c.c. + 4 x 1 ´a ritmo rápido, rec. 1 ´30" suave + 15 ´c.c. al acabar
31-ago	Miércoles	Descanso

MES : SEPTIEMBRE 2011

01-sep	Jueves	55´c.c. + 4 x 60 mts. prog. + fortalec. general
02-sep	Viernes	Descanso
03-sep	Sábado	10´bici o elíptica + fortal. cintura + 10´bici o elíptica
04-sep	Domingo	65´c.c. + con 20´(a 10"/k. + rápido que maratón) + 4 x 60 mts. prog.
05-sep	Lunes	Descanso
06-sep	Martes	20´c.c. + 2 x 2 kms. (a15"/k. + rápid. que maratón) rec. 1k. suave + 15´c.c.
07-sep	Miércoles	Descanso
08-sep	Jueves	55´c.c. + 2 x 60 progresivos + fortal. cintura
09-sep	Viernes	Descanso
10-sep	Sábado	15´bici o elíptica + fortal. cintura + 15´bici o elíptica
11-sep	Domingo	85´c.c. con 20´ a 10"/k.+ rápido maratón + estiram.+ 4 x 60 mts. prog.
12-sep	Lunes	Descanso
13-sep	Martes	20´c.c. + 2 x 3 k. (10"/k.+rápido maratón) rec. 1´5 kms. suave +20´c.c.
14-sep	Miércoles	Descanso
15-sep	Jueves	55´c.c. + 4 x 60 mts. progres.+ fortalecimiento cintura
16-sep	Viernes	Descanso
17-sep	Sábado	20´c.c. + 4 x 60 mts. progresivos
18-sep	Domingo	20´c.c. + Competición 10 Kms. + 20´c.c.
19-sep	Lunes	Descanso
20-sep	Martes	50´c.c. + estiramientos + 4 x 60 progresivos + fortl. cintura
21-sep	Miércoles	descanso
22-sep	Jueves	50´c.c. + estiramientos + 4 x 60 progresivos + fortl. cintura
23-sep	Viernes	Descanso
24-sep	Sábado	45´c.c. + estiramientos + 4 x 80 progresivos.
25-sep	Domingo	110´c.c. + 30´ (15"/km. + rápido que maratón) + 2 x 60 mts. prog.
26-sep	Lunes	Descanso
27-sep	Martes	50´c.c. + 2 x 60 prog. + fort. Cintura
28-sep	Miércoles	Descanso
29-sep	Jueves	20´c.c. +5 x 1 k.(a 20"/k. + rápido que maratón),rec. 1k. suave + 20´c.c.
30-sep	Viernes	Descanso

MES : OCTUBRE 2011

01-oct	Sábado	60´c.c. + estiram. + 4 x 60 mts. progresivos + fortal. cintura
02-oct	Domingo	120´c.c. + con 30´(a 10"/ km.+rápido que maratón)+2 x 60 mts.
03-oct	Lunes	Descanso
04-oct	Martes	50´c.c. + estiramientos + 4 x 60 prog. + fortal. cintura
05-oct	Miércoles	Descanso
06-oct	Jueves	20´c.c. + 2 x 4 kms. (15"/k.+ rápido que maratón) rec.1 k. suave + 20´c.c.
07-oct	Viernes	Descanso
08-oct	Sábado	65´c.c. + estiram. + 2 x 80 mts. prog.
09-oct	Domingo	135´c.c. + con 40´(a 10" /km. + rápido que maratón) +2 x 60 mts.
10-oct	Lunes	Descanso
11-oct	Martes	20´c.c. +5 x 1 k. (a 20"/k. + rápido que maratón) rec. 1k. suave + 20´c.c.
12-oct	Miércoles	descanso
13-oct	Jueves	50´c.c. + estiram. + 4 x 80 prog. + fortal. cintura
14-oct	Viernes	Descanso
15-oct	Sábado	45´c.c. + estiramientos + 4 x 80 mts. progresivos
16-oct	Domingo	30´c.c. + 1/2 MARATÓN + 15´c.c. muy suaves
17-oct	Lunes	Descanso
18-oct	Martes	35´c.c. + estiramientos + 4 x 80 mts. progresivos + fort. Cintura
19-oct	Miércoles	Descanso
20-oct	Jueves	45´c.c. + estiram. + 6 x 80 mts. prog. + fort. cintura
21-oct	Viernes	Descanso
22-oct	Sábado	35´c.c. + estiramientos + 4 x 80 mts. progresivos
23-oct	Domingo	135´c.c. suave + estiram. + 4 x 60 mts. progresivos.
24-oct	Lunes	Descanso
25-oct	Martes	20´c.c. + 5 x 500 mts. (a ritmo rápido) rec. 500 mts. suaves + 20´c.c.
26-oct	Miércoles	descanso
27-oct	Jueves	60´c.c. con 20´(a 10"/k. + rápido que maratón) + 4 x 80 mts. prog. al acabar
28-oct	Viernes	Descanso
29-oct	Sábado	60´c.c. + estiramientos + 4x 80 mts. progresivos
30-oct	Domingo	105´c.c. con 35´(a 10"/k.+ rápido que maratón) + 4 x 60 mts. prog.
31-oct	Lunes	Descanso

MES : NOVIEMBRE 2011

01-nov	Martes	20 ´c.c. + 3 x 2.000 (a 20"/k.+rápido que maratón),rec. 1 k. suave + 20 ´c.c.
02-nov	Miércoles	descanso
03-nov	Jueves	65 ´c.c. con 5 kms.(a 10" /k. + rápido maratón)+ 2 x 60 mts. progresivos
04-nov	Viernes	Descanso
05-nov	Sábado	50 ´c.c. + estiramientos + 4x 80 mts. progresivos
06-nov	Domingo	85 ´c.c. con 6 kms. (a 10"/k.+rápido que maratón) + 4 x 60 mts. progre.
07-nov	Lunes	Descanso
08-nov	Martes	20 ´c.c.+ 6 x 1 k. (a 20"/k. + rápido que maratón), rec. 1 k. suave + 20 ´c.c.
09-nov	Miércoles	60 ´c.c. + estiram. + 4 x 80 mts. progresivos + fortal. cintura
10-nov	Jueves	Descanso
11-nov	Viernes	Descanso
12-nov	Sábado	25 ´c.c. + 4 x 80 mts. progresivos (puedes pasar al viernes)
13-nov	Domingo	M.C.D.