



NIVEL: SUB 5 HORAS

MAYO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
2 DESCANSO	3 3x4X200 (20' cc + 10' tecnica carrera +3x4x200 recuperando 45" y 2' + 10' cc descalentamiento) 250 abdominales	4 60' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Tecnica carrera	5 30' cc FUERZA. 5X12 -1/2 sentadilla a una pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atras 25 abdominales entre cada series -10' cc	6 20' cc + 10' Tecnica carrera en cuesta -12 cuestas de 1' (al 90% pulso máximo) recuperando la bajada al trote -10' cc suave -250 abdominales	7 1 hora 30' bici a ritmo suave (o descanso si estas muy cansad@)	8 2h' Subida asfalto o carril bien asentado (siempre por debajo del 85% pulso)
9 DESCANSO	10 4x4X200 (20' cc + 10' tecnica carrera +4x4x200 recuperando 45" y 2' + 10' cc descalentamiento) 250 abdominales	11 65' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Tecnica carrera	12 30' cc FUERZA. 5X14 -1/2 sentadilla a una pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atras 25 abdominales entre cada series -10' cc	13 20' cc + 10' Tecnica carrera en cuesta -10 cuestas de 1'30" (al 90% pulso máximo) recuperando la bajada al trote -10' cc suave -250 abdominales	14 2 horas bici a ritmo suave (o descanso si estas muy cansad@)	15 20 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
16 DESCANSO	17 4x5X200 (20' cc + 10' tecnica carrera +4x5x200 recuperando 45" y 2' + 10' cc descalentamiento) 250 abdominales	18 70' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Tecnica carrera	19 30' cc FUERZA. 5X16 -1/2 sentadilla a una pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atrás 25 abdominales entre cada series 10' cc	20 20' cc + 10' Tecnica carrera en cuesta -8 cuestas de 2' (al 90% pulso máximo) recuperando la bajada al trote -10' cc suave -250 abdominales	21 2h 30' bici a ritmo suave (o descanso si estas muy cansad@)	22 4 horas de CACO (Caminar y correr) por la montaña sin sobrepasar el 85% del pulso máximo
23 DESCANSO	24 60' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Tecnica carrera	25 2 horas Bici	26 60' cc por terreno compactado (tierra)	27 40' cc (-80%) + 20' cc (20%)	28 DESCANSO	29 *TEST SUBIDA

NOTAS:

TEST SUBIDA: Si eres de Granada o te puedes desplazar, lo ideal seria hacer un test de 20 kms en la subida de la Sierra. Si no eres de Granada intenta buscar una carretera de subida que tenga al menos 15 kms. Hay que grabar ese tiempo porque este test los repetiremos alguna vez y vendrá bien tener la referencia.

-FUERZA: La fuerza la tenemos que trabajar con cargas bajas, que al terminar cada serie tengamos la sensación de que podemos realizar varias repeticiones mas. Lo importante no son los kilos que consigamos mover, sino la velocidad a la que lo hagamos, esta tiene que ser medio/alta.

-Es importante meter varias veces a la semana ejercicios de abdominales

-Puedes ver ejercicios de escaleras, tecnica de carrera y mas....en el canal de YouTube de Kapurros Team

-Si quieres un plan de entrenamiento personalizado escríbenos a kapurrosteam@gmail.com y benefíciate del 10% de descuento.