



NIVEL: SUB 5 HORAS

JUNIO

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | sábado | domingo |
|----------------------------|---|---|---|---|--|---|
| 30 Mayo DESCANSO | 31 Mayo 3x3x1000 (20' cc + 10' tecnica carrera +2x3x1000 recuperando 1' y 3' + 10' cc descalentamiento) 250 abdominales | 1 70' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Tecnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, seria perfecto) | 2 30' cc FUERZA. 4X18 -1/2 sentadilla a una pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atras 25 abdominales entre cada series -10' cc | 3 20' cc + 10' Tecnica carrera en cuesta -10 cuestas de 2' (al 90% pulso máximo) recuperando la bajada al trote -10' cc suave -250 abdominales | 4 2 horas bici a ritmo suave + 20' carrera continua | 5 2h' Subida asfalto, vamos a intentar |
| 6 DESCANSO | 7 3x3000 (20'cc + 10' tecnica de carrera + 3x3000 recuperando 1'30") + 10' descalentamiento | 8 75' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Tecnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, seria perfecto) | 9 30' cc FUERZA. 4X20 -1/2 sentadilla a una pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atrás 25 abdominales entre cada series -10' cc | 10 20' cc + 10' Tecnica carrera en cuesta -8 cuestas de 3' (al 90% pulso máximo) recuperando la bajada al trote -10' cc suave -250 abdominales | 11 2 horas bici a ritmo suave + 25' carrera continua | 12 20 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo) Si puedes desplazarte, lo ideal seria hacer los primeros 20 kms de la carrera |

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | sábado | domingo |
|-----------------------|--|--|---|--|--|---|
| 13 DESCANSO | 14 2x4x1000 (20' cc + 10' tecnica carrera +2x4x1000 recuperando 1' y 3' + 10' cc descalentamiento) 250 abdominales | 15 80' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Tecnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, seria perfecto) | 16 30' cc FUERZA. 4X22 -1/2 sentadilla a una pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atrás 25 abdominales entre cada series 10' cc | 17 20' cc + 10' Tecnica carrera en cuesta -6 cuestas de 4' (al 90% pulso máimo) recuperando la bajada al trote -10' cc suave -250 abdominales | 18 2 horas bici a ritmo suave + 30' carrera continua | 19 25 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo) Si puedes desplazarte, lo ideal seria hacer los últimos 25 kms de carrera |
| 20 DESCANSO | 21 3x3000 (20'cc + 10' tecnica de carrera + 3x3000 recuperando 1'30") + 10' descalentamiento | 22 2 horas Bici | 23 60' cc por terreno compactado (tierra) | 24 40' cc (-80%) + 20' cc (20%) | 25 DESCANSO | 26 *TEST SUBIDA |

NOTAS:

TEST SUBIDA: Tenemos que repetir el test realizado el mes pasado para comparar la progresion. 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.