



NIVEL: FINISHER

JUNIO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
30 DESCANSO	31 70' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo (Si puedes hacerlo por encima de 1500 me de altitud seria perfecto)	1 30' cc FUERZA. 3X12 -1/2 sentadilla 1 pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos atrás 25 abdominales entre cada series	2 DESCANSO	3 CUESTAS 20' cc + 5' tecnica carrera + 8 cuestas de 2' (+ 85% pulso) recuperando la bajada + 10' cc 150 Abdominales	4 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	5 18 kms asfalto o carril bien asentado en subida (no mas del 85% pulso) Si puedes desplazarte lo ideal seria hacer los 18 últimos kms de la carrera
6 DESCANSO	7 -75' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo (Si puedes hacerlo por encima de 1500 me de altitud seria perfecto)	8 30' cc FUERZA. 4X14 -1/2 sentadilla 1 pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atras 25 abdominales entre cada series	9 DESCANSO	10 CUESTAS 20' cc + 5' tecnica carrera + 6 cuestas de 3' (+ 85% pulso) recuperando la bajada + 10' cc 150 Abdominales	11 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	12 2h 30' subida por asfalto o carril bien asentado

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
13 DESCANSO	14 80' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo (Si puedes hacerlo por encima de 1500 me de altitud seria perfecto) Ejercicios de movilidad articular	15 30' cc FUERZA. 4X16 -1/2 sentadilla 1 pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atrás 25 abdominales entre cada series	16 DESCANSO	17 CUESTAS 20' cc + 5' tecnica carrera + 5 cuestas de 4' (+ 85% pulso) recuperando la bajada + 10' cc 150 Abdominales	18 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	19 20 kms asfalto o carril bien asentado en subida (no pasar del 85% del pulso máximo) Si puedes desplazarte lo ideal seria hacer los primeros 20 kms de la carrera
20 DESCANSO	21 55' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Tecnica carrera	22 2 horas Bici ritmo suave	23 3x3000 15' cc (85%) + 3x2000 (90 %) recuperando 2' parado + 10' cc descalentamiento	24 60' carrera continua	25 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	26 * TEST SUBIDA

NOTAS:

TEST SUBIDA: Vamos a repetir el test del mes pasado para comparar la progresion. Si eres de Granada o te puedes desplazar, lo ideal seria hacer un test de 15 kms en la subida de la Sierra. Si no eres de Granada intenta buscar una carretera de subida que tenga al menos 12 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, técnica 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.