



NIVEL: SUB 5 HORAS

Abril

<i>lunes</i>	<i>martes</i>	<i>miércoles</i>	<i>jueves</i>	<i>viernes</i>	<i>sábado</i>	<i>domingo</i>
3 * Test de pulso máximo	4 50' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -15' Ejercicios en escaleras o gradas (skiping, pies juntos, pata coja...etc) -Abdominales (sobre 15' ejercicios variados)	5 Fartlek 5' 20' carrera continua (-85% pulso máximo) + 4 cambios de 5' (88% pulso máximo), recuperando 2' al trote + 10' carrera continua suave	6 30' cc FUERZA. 4X8 -1/2 sentadilla -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos 25 abdominales entre cada series -10' cc	7 60' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera	8 DESCANSO	9 1h 30' GACO (caminar y correr) por montaña con un poco de desnivel
10 DESCANSO	11 55' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -15' Ejercicios en escaleras o gradas (skiping, pies juntos, pata coja...etc) -Abdominales (sobre 15' ejercicios variados)	12 Fartlek 6' 20' carrera continua (-85% pulso máximo) + 4 cambios de 6' (88% pulso máximo), recuperando 2' al trote + 10' carrera continua suave	13 30' cc FUERZA. 4X10 -1/2 sentadilla -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos 25 abdominales entre cada series -10' cc	14 65' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera	15 DESCANSO	16 18 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso máximo)

17 DESCANSO	18 60' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -15' Ejercicios en escaleras o gradas (skipping, pies juntos, pata coja...etc) -Abdominales (sobre 15' ejercicios variados)	19 4X2000 + 2x1000 (20' cc + 5' tecnica carrera + 4x2000 (85%) + 2x1000 (90%) recuperando 1' parado + 10' cc descalentamiento	20 30' cc FUERZA. 4X12 -1/2 sentadilla -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos 25 abdominales entre cada series 10' cc	21 70' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Tecnica carrera	22 DESCANSO	23 3 horas de CACO (Caminar y correr) por la montaña sin sobrepasar el 85% del pulso máximo
24 DESCANSO	25 60' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Tecnica carrera	26 *TEST PULSO MAXIMO -40' cc (85%)	27 60' cc por terreno compactado (tierra)	28 40' cc (-80%) + 20' cc (20%)	29 DESCANSO	30 *TEST SUBIDA

NOTAS:

TEST PULSO MAXIMO: Nos servirá para saber cuál es nuestro pulso máximo de una forma genérica. A partir de ahí trabajaremos por zonas de pulso. El test consiste en realizar un calentamiento adecuado y después hacer 3' corriendo a la máxima velocidad que podamos, en una ligera pendiente (entre 3 y 6 %). Si lo hacemos bien nos dará nuestro pulso máxima de una forma de real.

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, 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