



NIVEL: SUB 5 HORAS

JUNIO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
29 Mayo DESCANSO	30 Mayo 3x3x1000 (20' cc + 10' tecnica carrera +2x3x1000 recuperando 1' y 3' + 10' cc descalentamiento) 250 abdominales	31 Mayo 70' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Tecnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, seria perfecto)	1 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	2 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	3 2 horas bici a ritmo suave + 20' carrera continua	4 2h' Subida asfalto sin pasar del 85% del pulso máximo
5 DESCANSO	6 3x3000 (20'cc + 10' tecnica de carrera + 3x3000 recuperando 1'30") + 10' descalentamiento	7 75' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Tecnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, seria perfecto)	8 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	9 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	10 2 horas bici a ritmo suave + 25' carrera continua	11 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
12 DESCANSO	13 2x4x1000 (20' cc + 10' tecnica carrera +2x4x1000 recuperando 1' y 3' + 10' cc descalentamiento) 250 abdominales	14 80' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Tecnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, seria perfecto)	15 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	16 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	17 2 horas bici a ritmo suave + 30' carrera continua	18 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
19 DESCANSO	20 4x2000 (20'cc + 10' técnica de carrera + 4x2000 recuperando 1'30") + 10' descalentamiento	21 2 horas Bici	24 60' cc por terreno compactado (tierra)	25 40' cc (-80%) + 20' cc (20%)	26 DESCANSO	27 *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 conseguimos 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