



NIVEL: SUB5 HORAS

ABRIL

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
1 TEST PULSO MAXIMO	2 50' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera -15' Gradas o escaleras	3 DESCANSO	4 30' cc FUERZA. 3X6 -1/2 sentadilla -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos 25 abdominales entre cada series	5 FARTLEK 4' 20' carrera continua (-85%) + 5 cambios de 4' (+85%) recuperando 2' al trote + 10' desalentamiento	6 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	7 2 Horas CACO (caminar y correr) por la montaña con poco desnivel
8 DESCANSO	9 -55' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera -15' Gradas o escaleras	10 DESCANSO	11 30' cc FUERZA. 3X8 -1/2 sentadilla -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos 25 abdominales entre cada series	12 14 X 500 -20' cc -5' Técnica carrera -12x500 metros (recuperando 1') -10' cc	13 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	14 1h30' subida por asfalto o carril bien asentado

15 DESCANSO	16 60' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera -15' Gradas o escaleras	17 DESCANSO	18 30' cc FUERZA. 3X10 -1/2 sentadilla -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos 25 abdominales entre cada series	19 FARTLEK 5' 20' carrera continua (-85%) + 5 cambios de 5' (+85%) recuperando 2' al trote + 10' descalentamiento	20 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	21 3 horas de CACO (Caminar y correr) por la montaña sin sobrepasar el 85% del pulso máximo
22 DESCANSO	23 60' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera	24 * TEST PULSO MAXIMO	25 8x1000 15' cc (85%) + 5x1000 (90 %) recuperando 2' parado + 10' cc descalentamiento	26 DESCANSO	27 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	28 ABRIL * 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 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