



NIVEL: FINISHER

MAYO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
28 ABRIL DESCANSO	29 ABRIL 60' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera -15' Gradas o escaleras	30 ABRIL 30' cc FUERZA. 3X8 -1/2 sentadilla 1 pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos atrás 25 abdominales entre cada series	1 DESCANSO	2 CUESTAS 20' cc + 5' tecnica carrera + 8 cuestas de 1' (+ 85% pulso) recuperando la bajada + 10' cc 150 Abdominales	3 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	4 18 kms asfalto o carril bien asentado (no mas del 85% pulso)
5 DESCANSO	6 -65' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera -15' Gradas o escaleras	7 30' cc FUERZA. 4X8 -1/2 sentadilla 1 pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atras 25 abdominales entre cada series	8 DESCANSO	9 CUESTAS 20' cc + 5' tecnica carrera + 8 cuestas de 1'30" (+ 85% pulso) recuperando la bajada + 10' cc 150 Abdominales	10 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	11 2h subida por asfalto o carril bien asentado

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
12 DESCANSO	13 70' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera -15' Gradas o escaleras	14 30' cc FUERZA. 4X10 -1/2 sentadilla 1 pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atrás 25 abdominales entre cada series	15 DESCANSO	16 CUESTAS 20' cc + 5' tecnica carrera + 8 cuestas de 2' (+ 85% pulso) recuperando la bajada + 10' cc 150 Abdominales	17 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	18 3 horas de CACO (Caminar y correr) por la montaña sin sobrepasar el 85% del pulso máximo
19 DESCANSO	20 55' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Técnica carrera	21 2 horas Bici ritmo suave	22 3x2000 15' cc (85%) + 3x2000 (90 %) recuperando 2' parado + 10' cc descalentamiento	23 60' carrera continua	24 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	25 * TEST SUBIDA

NOTAS:

TEST SUBIDA: Si eres de Granada o te puedes desplazar, lo ideal sería 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.