



NIVEL: FINISHER

JUNIO

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
26 DESCANSO	27 70' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo (Si puedes hacerlo por encima de 1500 m. de altitud seria perfecto)	28 30' cc FUERZA. 3X12 -1/2 sentadilla 1 pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos atrás 25 abdominales entre cada series	29 DESCANSO	30 CUESTAS 20' cc + 5' tecnica carrera + 8 cuestas de 2' (+ 85% pulso) recuperando la bajada + 10' cc 150 Abdominales	31 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	1 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
2 DESCANSO	3 -75' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo (Si puedes hacerlo por encima de 1500 me de altitud seria perfecto)	4 30' cc FUERZA. 4X14 -1/2 sentadilla 1 pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atras 25 abdominales entre cada series	5 DESCANSO	6 CUESTAS 20' cc + 5' tecnica carrera + 6 cuestas de 3' (+ 85% pulso) recuperando la bajada + 10' cc 150 Abdominales	7 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	8 2h 30' subida por asfalto o carril bien asentado

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
9 DESCANSO	10 80' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo (Si puedes hacerlo por encima de 1500 me de altitud sería perfecto) Ejercicios de movilidad articular	11 30' cc FUERZA. 4X16 -1/2 sentadilla 1pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atrás 25 abdominales entre cada series	12 DESCANSO	13 CUESTAS 20' cc + 5' tecnica carrera + 5 cuestras de 4' (+ 85% pulso) rec3perando la bajada + 10' cc 150 Abdominales	14 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	15 20 kms asfalto o carril bien asentado en subida (no pasar del 85% del pulso máximo) Si puedes desplazarte lo ideal sería hacer los primeros 20 kms de la carrera
16 DESCANSO	17 55' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Tecnica carrera	18 2 horas Bici ritmo suave	19 3x3000 15' cc (85%) + 3x2 000 (90 %) recuperando 2' parado + 10' cc descalentamiento	20 60' carrera continua	21 DESCANSO ACTIVO Puedes coger la bici o salir a pasear a la montaña	22 * TEST SUBIDA
23 DESCANSO	24 2x3000 (20' carrera continua + 2x3000 recuperando 10' al trote) 250 abdominales	25 60' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo -10' Tecnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto)	26 30' cc FUERZA. 3X14 -1/2 sentadilla a una pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atras 25 abdominales entre cada series -10' cc	27 DESCANSO	28 TEST SUBIDA 8:00 Cruce Dornajo	29 15 kms asfalto en llano

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