



NIVEL: SUB 5 HORAS

MAYO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
28 ABRIL DESCANSO	29 ABRIL <ul style="list-style-type: none"> • 3x4X200 • (20' cc + 10' tecnica carrera +3x4x200 recuperando 45" y 2' + 10' cc descalentamiento) • 250 abdominales 	30 ABRIL <ul style="list-style-type: none"> • 60' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo • 10' Tecnica carrera 	1 <ul style="list-style-type: none"> • 30' cc • FUERZA. 5X12 -1/2 sentadilla a una pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atrás.(Entre cada serie 25 abdominales) • 10' cc 	2 <ul style="list-style-type: none"> • 20' cc + 10' Tecnica carrera en cuesta • 12 cuestas de 1' (al 90% pulso máximo) recuperando la bajada al trote • 10' cc suave • 250 abdominales 	3 <ul style="list-style-type: none"> • 1 hora 30' bici a ritmo suave (o descanso si estas muy cansad@) 	4 <ul style="list-style-type: none"> • 2h' Subida asfalto o carril bien asentado (siempre por debajo del 85% pulso)
5 DESCANSO	6 <ul style="list-style-type: none"> • 4x4x200 - (20' cc -10' tecnica carrera +4x4x200 recuperando 45" y 2' + 10' cc descalentamiento) • 250 abdominales 	7 <ul style="list-style-type: none"> • 65' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo • 10' Tecnica carrera 	8 <ul style="list-style-type: none"> • 30' cc • FUERZA. 5X14 -1/2 sentadilla a una pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atrás 25 abdominales entre cada series • 10' cc 	9 <ul style="list-style-type: none"> • 20' cc + 10' Tecnica carrera en cuesta • 10 cuestas de 1'30" (al 90% pulso máximo) recuperando la bajada al trote • 10' cc suave • 250 abdominales 	10 <ul style="list-style-type: none"> • 2 horas bici a ritmo suave (o descanso si estas muy cansad@) 	11 <ul style="list-style-type: none"> • 20 Kms por asfalto o carril bien asentado sin desnivel (sin pasar del 85% del pulso maximo)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
12 DESCANSO	13 <ul style="list-style-type: none"> • 4x5X200 (20' cc + 10' técnica carrera +4x5x200 recuperando 45" y 2' + 10' cc descalentamiento) <ul style="list-style-type: none"> • 250 abdominales 	14 <ul style="list-style-type: none"> • 70' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo • 10' Técnica carrera 	15 <ul style="list-style-type: none"> • 30' cc • FUERZA. 5X16 -1/2 sentadilla a una pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atrás 25 abdominales entre cada series • 10' cc 	16 <ul style="list-style-type: none"> • 20' cc + 10' Técnica carrera en cuesta • 8 cuestas de 2' (al 90% pulso máximo) recuperando la bajada al trote • 10' cc suave • 250 abdominales 	17 <ul style="list-style-type: none"> • 2h 30' bici a ritmo suave (o descanso si estas muy cansad@) 	18 <ul style="list-style-type: none"> • 4 horas de CACO (Caminar y correr) por la montaña sin sobrepasar el 85% del pulso máximo
19 DESCANSO	20 <ul style="list-style-type: none"> • 60' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo • 10' Técnica carrera 	21 <ul style="list-style-type: none"> • 2 horas Bici 	22 <ul style="list-style-type: none"> • 60' cc por terreno compactado (tierra) 	23 <ul style="list-style-type: none"> • 40' cc (-80%) + 20' cc (20%) 	24 DESCANSO	25 *TEST SUBIDA
26 DESCANSO	27 <ul style="list-style-type: none"> • 3x3x1000 (20' cc + 10' tecnica carrera +2x3x1000 recuperando 1' y 3' + 10' cc descalentamiento) <ul style="list-style-type: none"> • 250 abdominales 	28 <ul style="list-style-type: none"> • 70' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo • 10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, seria perfecto) 	29 <ul style="list-style-type: none"> • 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 	30 <ul style="list-style-type: none"> • 20' cc + 10' Técnica carrera en cuesta • 10 cuestas de 2' (al 90% pulso máximo) recuperando la bajada al trote • 10' cc suave • 250 abdominales 	31 <ul style="list-style-type: none"> • 2 horas bici a ritmo suave + 20' carrera continua 	1 JUNIO <ul style="list-style-type: none"> • 2h' Subida asfalto sin pasar del 85% del pulso máximo

NOTAS:

-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, 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 y benefíciate del 10% de descuento.