



NIVEL: SUB 5 HORAS

JUNIO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
2 DESCANSO	3 <ul style="list-style-type: none"> • 3x3000 (20'cc + 10' tecnica de carrera + 3x3000 recuperando 1'30") + 10' descalentamiento	4 <ul style="list-style-type: none"> • 75' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo • 10' Tecnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, seria perfecto) 	5 <ul style="list-style-type: none"> • 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 	6 <ul style="list-style-type: none"> • 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 	7 <ul style="list-style-type: none"> • 2 horas bici a ritmo suave + 25' carrera continua 	8 <ul style="list-style-type: none"> • 20 Kms de subida (sin pasar del 85% del pulso maximo) Si puedes desplazarte, lo ideal seria hacer los primeros 20 kms de la carrera
9 DESCANSO	10 <ul style="list-style-type: none"> • 2x4x1000 (20' cc + 10' tecnica carrera +2x4x1000 recuperando 1' y 3' + 10' cc descalentamiento) <ul style="list-style-type: none"> • 250 abdominales 	11 <ul style="list-style-type: none"> • 80' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo • 10' Tecnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, seria perfecto) 	12 <ul style="list-style-type: none"> • 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 	13 <ul style="list-style-type: none"> • 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 	14 <ul style="list-style-type: none"> • 2 horas bici a ritmo suave + 30' carrera continua 	15 <ul style="list-style-type: none"> • 25 Kms por asfalto o carril bien asentado (sin pasar del 85% del pulso maximo) Si puedes desplazarte, lo ideal seria hacer los últimos 25 kms de carrera

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
16 DESCANSO	17 • 4x2000 (20'cc + 10' técnica de carrera + 4x2000 recuperando 1'30") + 10' descalentamiento	18 • 2 horas Bici	19 • 60' cc por terreno compactado (tierra)	20 • 40' cc (-80%) + 20' cc (20%)	21 DESCANSO	22 *TEST SUBIDA
23 DESCANSO	24 • 2x5000 (20' carrera continua + 2x5000 recuperando 10' al trote) • 250 abdominales	25 • 80' cc (carrera continua) Menos del 85% pulso máximo • 10' Técnica carrera (Si puedes hacerlo en altitud, sería perfecto)	26 • 30' cc • FUERZA. 3X20 -1/2 sentadilla a una pierna -Subida a banco (6 cada pierna) -Fondos hacia atras 25 abdominales entre cada series • 10' cc	27 • 45' carrera continua suave • 250 abdominales	28 • TEST SUBIDA	29 • 20 kms asfalto llano ritmo suave o descanso

NOTAS:

-TEST SUBIDA: Tenemos que repetir el test realizado el mes pasado para comparar la progresión. Si eres de Granada o te puedes desplazar, lo ideal sería 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 más. 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 más....en el canal de YouTube de Kapurros Team

-Si quieres un plan de entrenamiento personalizado escríbenos a kapurrosteam@gmail.com