

PLAN DE ENTRENAMIENTO N° 1

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
SEMANA 1	30 minutos, carrera continua	20 minutos + cambios de ritmo entre 30" y 2 minutos. Descansar 1 minuto entre cambio y cambio	33 minutos, carrera continua
SEMANA 2	30 minutos, carrera continua	23 minutos + 5 series de 1 minuto. Entre serie y serie trotar muy suave 1 minuto	36 minutos, carrera continua
SEMANA 3	30 minutos, carrera continua + 2 rectas	25 minutos + 3 cuestas de 30 segundos. Bajar trotando +3 bajadas de 1 minuto fuertes	40 minutos, carrera continua
SEMANA 4	35 minutos, carrera continua + 2 rectas	25 minutos + 6 cuestas de 30 segundos. Bajar trotando	40 minutos, carrera continua
SEMANA 5	35 minutos, carrera continua + 3 rectas	25 minutos + 7 cuestas de 30 segundos. Bajar trotando	45 minutos, carrera continua
SEMANA 6	30 minutos, carrera continua + 5 rectas	25 minutos + 5 series de 2 minutos. Entre serie y serie trotar muy suave 1 minuto	50 minutos, carrera continua
SEMANA 7	30 minutos, carrera continua + 5 rectas	25 minutos + 5 series de 2 minutos. Entre serie y serie trotar muy suave 1 minuto	55 minutos, carrera continua
SEMANA 8	35 minutos, carrera continua + 2 rectas	25 minutos + 3 cuestas de 30 segundos. Bajar trotando +3 bajadas de 1 minuto fuertes	60 minutos, carrera continua

SEMANA 9	35 minutos, carrera continua + 3 rectas	20 minutos + 10 cuestras de 30 segundos. Bajar trotando	60 minutos, carrera continua
SEMANA 10	30 minutos, carrera continua + 5 rectas	20 minutos + 11 cuestras de 30 segundos. Bajar trotando	Entre 65 y 70 minutos, carrera continua
SEMANA 11	30 minutos, carrera continua	25 minutos + 10 cuestras de 30 segundos. Bajar trotando	40 minutos, carrera continua + 2 rectas
SEMANA 12	30 minutos, carrera continua	20 minutos, carrera continua, muy suaves	Descanso

-En caso de añadir un cuarto día más, realizar lo mismo que el día 1 de cada semana. No os recomendamos hacer más de cuatro días a la semana.

-**En los día 1 de entreno de cada semana.** Las rectas significan realizar un sprint de forma progresiva de unos 50 ó 60 metros.

-**Los días de entreno de series.** Las cuestras de 30 segundos son aproximadas a ese tiempo y se realizan de forma progresiva, para terminar fuerte en cada una de ellas. Se baja entre serie y serie trotando muy suave. El día que toquen bajadas de 1 minuto se realizan igualmente de forma progresiva, para terminar fuerte. El descanso entre serie y serie es de un minuto muy suave de trote. No hace falta realizar la primera parte del entreno del día 2 seguida. Por ejemplo se pueden hacer 15 minutos, posteriormente las cuestras o series y luego 10 minutos más.

-**En los días 3 que son de carrera continua,** hay que intentar a partir de semana 5, buscar cuestras durante el circuito que hagamos. Y si tenemos fuerzas para que los 5 ó 10 últimos minutos sean más altos de ritmo, mejor, si no es así no es imprescindible