

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA LA CARRERA DE VILLARES DEL SAZ (9 km en menos de 1 hora)

1ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Descanso	500 A + 500 C + 1000 A + 500 C + 1000 A + 500 C + 500 A	Descanso	500 A + 500 C + 1000 A + 500 C + 1000 A + 500 C + 500 A	Descanso	500 A + 1000 C + 1000 A + 500 C + 700 A + 500 C(rápido) + 500 A	Descanso

A = ANDANDO

C = CORRIENDO

2ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
500 A + 2000 C + 500 A + 500 C + 500 A + 500 C(rápido) + 1000 A	Descanso	45' andando, incluyendo 500 rápido (en 2:30)	Descanso	500 A + 2000 C + 200 A + 500 C + 500 A + 500 C(rápido) + 1000 A	3000 (en 18 minutos - a 6:00)	Descanso

3ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4000 (en 24 minutos - a 6:00)	Descanso	1000 A + 1000 C(en 6:00) + 500 A + 1000 C(en 5:45) + 500 A	Descanso	3000 (en 17:15 - a 5:45)	Descanso	Descanso

4ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4000 (en 23 minutos - a 5:45)	Descanso	3000 (en 17:15 - a 5:45)	Descanso	1000 A + 2000 C(en 12:00) + 500 A + 2000 C(en 11:30) + 500 A	Descanso	Descanso

5ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4000 (en 22 minutos - a 5:30)	Descanso	4000 (en 22 minutos - a 5:30)	Descanso	1000 A + 2000 C(en 11:00) + 500 A + 2000 C(en 11:00) + 500 A	Descanso	6000 (en 36 minutos - a 6:00)

6ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Descanso	6000 (en 36 minutos - a 6:00)	Descanso	1000 trote suave + 3000 en 16:30 + 1000 A	Descanso	8000 (en 48 minutos - a 6:00)	Descanso

7ª SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6000 (en 36 minutos - a 6:00)	Descanso	3000 (en 18 minutos - a 6:00)	Descanso	Descanso	DÍA DE LA CARRERA "DISFRUTAR"	Descanso

Todos los días al terminar haremos 1/2 hora de estiramientos, abdominales, lumbares y gimnasia.