



PLAN DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAR JUNTOS SABE MEJOR

Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión.

Los entrenamientos en grupo están programados a partir de la segunda semana de marzo. Vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:

SUB 45

1ª SEMANA DE CARGA - FEBRERO

Lunes 16	DESCANSO
Martes 17	8 kms c.c (carrera continua) ritmo 5:00 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 18	DESCANSO
Jueves 19	2 kms Calentamiento suave + kms alternos 3 x (1km ritmo 4:45 + 1km ritmo 5:15) + 1km trote suave + flexibilidad
Viernes 20	DESCANSO
Sábado 21	4kms 5:00 + 1kms 4:20 + 1kms 4:15 + 1kms 4:10 + 1km trote suave + flexibilidad
Domingo 22	8-10 kms c.c (carrera continua) ritmo 5:00 × 1000 + flexibilidad

2ª SEMANA DE CARGA - FEBRERO

Lunes 23	DESCANSO
Martes 24	8 kms c.c (carrera continua) ritmo 5:00 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 25	DESCANSO
Jueves 26	2 kms Calentamiento suave + 3 x (1000 × 4:25 Rec. 1:30 parado) + 4 x (500 × 2:10 Rec. 1:30 parado) + flexibilidad
Viernes 27	DESCANSO
Sábado 28	4 kms 5:00 + 4 kms 4:45 + flexibilidad
Domingo 1	8-10 kms c.c (carrera continua) ritmo 5:00 × 1000 + flexibilidad



PLAN DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAR JUNTOS SABE MEJOR

Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión.

Los entrenamientos en grupo están programados a partir de la segunda semana de marzo. Vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:

SUB 45

3ª SEMANA DE CARGA - MARZO

Lunes 2	DESCANSO
Martes 3	8-10 kms c.c (carrera continua) ritmo 5:00 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 4	DESCANSO
Jueves 5	2 kms Calentamiento suave + cambios de ritmo 10 x (1:00 vivos + 1:00 suaves) + 1km trote suave para soltar + flexibilidad
Viernes 6	DESCANSO
Sábado 7	2 kms Calentamiento suave + cambios de ritmo 10 x (1:00 vivos + 1:00 suaves) + 1km trote suave para soltar + flexibilidad
Domingo 8	8-10 kms c.c (carrera continua) ritmo 5:00 × 1000 + flexibilidad

4ª SEMANA DE CARGA - MARZO

Lunes 9	DESCANSO
Martes 10	8-10 kms c.c (carrera continua) ritmo 5:00 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 11	DESCANSO
Jueves 12	2 kms Calentamiento suave + 6 × 1000 × 4:25 - 4:20 Rec. 1:30 parado + 1km trote suave para soltar + flexibilidad
Viernes 13	DESCANSO
Sábado 14	2 kms Calentamiento suave + 3 × 2000 x ritmo de competición (4:30 x km) Rec. 2:00 parado + flexibilidad
Domingo 15	8-10 kms c.c (carrera continua) ritmo 5:00 × 1000 + flexibilidad



PLAN DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAR JUNTOS SABE MEJOR

Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión.

Los entrenamientos en grupo están programados a partir de la segunda semana de marzo. Vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:

SUB 45

5ª SEMANA DE CARGA - MARZO

Lunes 16	DESCANSO
Martes 17	8-10 kms c.c (carrera continua) ritmo 5:00 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 18	DESCANSO
Jueves 19	4 kms Calentamiento suave + ritmos progresivos 1km 4:20 + 1km 4:15 + 1km 4:10 + 1km 4:05 + flexibilidad
Viernes 20	DESCANSO
Sábado 21	2 kms Calentamiento suave + 2 x (2000 × 9:10 Rec. 2:30) + 3 x (1000 × 4:50 Rec. 1:30) + flexibilidad
Domingo 22	8-10 kms c.c (carrera continua) ritmo 5:00 × 1000 + flexibilidad

6ª SEMANA DE CARGA - MARZO

Lunes 23	DESCANSO
Martes 24	8-10 kms c.c (carrera continua) ritmo 5:00 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 25	DESCANSO
Jueves 26	2 kms Calentamiento suave + 12 × 500 × 2:10-05 rec 1:15 + 2 kms trote suave para soltar + flexibilidad
Viernes 27	DESCANSO
Sábado 28	4 kms 5:00 + 2km ritmo 4:40 + 2km ritmo 4:35 + 1km 4:30 + flexibilidad
Domingo 29	10-12 ms c.c (carrera continua) ritmo 5:00 × 1000 + flexibilidad



PLAN DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAR JUNTOS SABE MEJOR

Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión.

Los entrenamientos en grupo están programados a partir de la segunda semana de marzo. Vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:

SUB 45

7ª SEMANA DE CARGA - ABRIL

Lunes 16	DESCANSO
Martes 17	10-12 ms c.c. (carrera continua) ritmo 5:00 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 18	DESCANSO
Jueves 19	2 kms Calentamiento suave + 6 × 1000 × 4:25 - 20 Rec. 1:30 parado + 1km trote suave para soltar + flexibilidad
Viernes 20	DESCANSO
Sábado 21	2 kms Calentamiento suave + 3 × 2000 x ritmo de competición (4:30 x km) Rec. 2:00 parado + flexibilidad
Domingo 22	10-12 ms c.c. (carrera continua) ritmo 5:00 × 1000 + flexibilidad

SEMANA DE COMPETICIÓN - ABRIL

Lunes 6	DESCANSO
Martes 7	8-10 kms c.c. (carrera continua) ritmo 5:00 × 1000 + flexibilidad
Miércoles 8	DESCANSO
Jueves 9	2 kms Calentamiento suave + 5 × 1000 × 4:20 Rec. parado + 10' trote suave para soltar + flexibilidad
Viernes 10	DESCANSO
Sábado 11	OPCIÓN A) 2-3 kms suaves + 5-6 Progresivos suaves de 60m para soltar piernas + flexibilidad OPCIÓN B) DESCANSO
Domingo 12	CARRERA DE LAS EMPRESAS