



PLAN DE ENTRENAMIENTO
15K NOCTURNA VALENCIA
BANCO MEDIOLANUM
DEBUT 15K



PLAN DE ENTRENAMIENTO

15K NOCTURNA VALENCIA BANCO MEDIOLANUM

DEBUT 15K



Del 15 de abril al 8 de junio

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	8KM C.C. RITMO SUAVE + EST 10' + CORE 10'
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	15' SUAVES + 15' RITMO MEDIO + 10' RITMO ALTO + 5' RITMO SUAVE + EST 10' + CORE
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	20' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 6 CAMBIOS DE 50" AL 80% REC. 1' TROTE SUAVE + 5' SOLTANDO SUAVE + EST 5' + CORE
DOMINGO	9 KM C.C RITMO EXTENSIVO + EST 10' + CORE

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	15' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 2X2000 10" MAS LENTO QUE R.C. + REC. 3' PARADAS + 5' SOLTANDO SUAVE + EST 10' + CORE 10'
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	9 KM C.C RITMO EXTENSIVO + EST + CORE
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	15' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + FARTLEK: (6'R+4'L+4'R+2'L+2'R+ 1"L+1'R) + 5' SOLTANDO SUAVE + EST 5' + CORE 10'. RITMOS POR SENSACIONES
DOMINGO	11KM C.C. EXTENSIVOS + EST 10' + CORE

7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	20' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 8 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE: 10 REP. - EJERCICIOS DE FUERZA: 5' SOLTANDO+2000M A RITMO DE CARRERA + 5' SOLTANDO + EST 5' + CORE 10'
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	10 KM C.C RITMO EXTENSIVOS + EST 10' + CORE
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	20' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 8X'1' AL 85% + REC. 1'30" A TROTE SUAVE + 5' SOLTANDO SUAVE + EST 5' + CORE 10'
DOMINGO	12KM C.C. EXTENSIVOS + EST 10' + CORE

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	15' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 3X3' A RITMO CARRERA + REC. 3' PARAD@ + 5' SOLTANDO SUAVE + EST 5' + CORE
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	8 KM C.C EXTENSIVOS + EST + CORE
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	30' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 8 CUESTAS DE 100M + REC.BAJADA A TROTE SUAVE + 15' RITMO MEDIO + EST 5' + CORE 10'
DOMINGO	10KM C.C RITMO EXTENSIVO + EST 10' + CORE

5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	15' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 1000+2000+ 1000 EN : 1000 R.C. 2000 5" MAS LENTO R.C. + REC. 2'30" ANDANDO + 5' SOLTANDO + EST 5' + CORE
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	10KM C.C EXTENSIVOS + EST + CORE
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	15' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 8 CUESTAS DE 100M REC. BAJADA A TROTE SUAVE: 10 REP. - EJERCICIOS DE FUERZA: 5' SOLTANDO+1000M A RITMO DE CARRERA + 5' SOLTANDO + EST 5' + CORE 10'. LOS EJERCICIOS DE FUERZA SE EXPLICAN EN EL ENTRENAMIENTO PRESENCIAL
DOMINGO	VOLTA A PEU VALENCIA. 8000M-¡MUCHA SUERTE! SI NO CORRÉIS:15' C.C. SUAVES + EST 5' + 8 KM EN POTENCIA AEROBÍCA (RITMO CARRERA) + 5' SOLTANDO + EST 10' + CORE

LEYENDA

C.C. CARRERA CONTINUA
EST. ESTIRAMIENTOS
CORE. TRABAJO ABDOMINAL
LUMBO-PÉLVICO
T.C. TÉCNICA DE CARRERA
REC. RECUPERACIÓN
INT. INTENSIDAD

RITMOS

SUAVE:1'20" MAS LENTO QUE RITMO DE CARRERA
EXTENSIVO: 1' MAS LENTO QUE RITMO DE CARRERA
RITMO MEDIO 30" MAS LENTO R.C.
RITMO ALTO 20" MAS LENTO R.C.

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	15' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 5/6X500 5" MAS RÁPIDO QUE R.C. + REC. 2' PARADOS + 5' SOLTANDO+EST 5' + CORE
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	9 KM C.C RITMO EXTENSIVO + EST + CORE
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	PRESENTACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS. 40' C.C EXTENSIVOS + EST 5' + 10' T.C. + 6 RECTAS DE 100M + 5' SOLTANDO + EST 5' + CORE 10'
DOMINGO	10KM C.C. RITMO MEDIO 30" MAS LENTO QUE RITMO DE CARRERA + EST + CORE

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	15' C.C. SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 2X4X400 M. + REC. 1'30"ANDANDO Y PAUSA ENTRE BLOQUES + 2' PARAD@S + 5' SOLTANDO + EST 5' + CORE
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	10KM C.C EXTENSIVOS + EST + CORE
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	15' C.C. SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + (1000R+500L)X4 + 5' SOLTANDO + EST 5' + CORE. POR SENSACIONES
DOMINGO	12KM C.C EXTENSIVOS + EST + CORE

8ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

IMPORTANTE: HIDRATARSE MUY BIEN TODA LA SEMANA

LUNES	DESCANSO
MARTES	20' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 3/4X1000 AL 85% + REC. 2' ANDANDO + 5' SOLTANDO SUAVE + EST 5' + CORE
MIÉRCOLES	DESCANSO
JUEVES	6 KM C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 4 RECTAS DE 100M 2' SOLTANDO + EST 10'
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	COMPETICIÓN 15K NOCTURNA VALENCIA. ¡MUCHA SUERTE!
DOMINGO	DESCANSO