



PLAN DE ENTRENAMIENTO
15K NOCTURNA VALENCIA
BANCO MEDIOLANUM
SUB 60'



PLAN DE ENTRENAMIENTO

15K NOCTURNA VALENCIA BANCO MEDIOLANUM

SUB 60'



Del 15 de abril al 8 de junio

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	50' C.C RITMO SUAVE + EST 10' + CORE
MIÉRCOLES	20' SUAVES 5'20" + 20' RITMO MEDIO 4'40" + 10' RITMO ALTO 4'30" + 5' RITMO SUAVE + EST 10' + CORE
JUEVES	10KM C.C. A 5'/KM + EST 10' + CORE
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	20' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 8 CAMBIOS DE 50" AL 80% + REC. 1' TROTE SUAVE + 5' SOLTANDO SUAVE + EST 5' + CORE
DOMINGO	12KM C.C RITMO EXTENSIVO + EST 10' + CORE

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	25' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 2X3000 A 4'10" + REC. 1KM A RITMO SUAVE + EST 5' + CORE
MIÉRCOLES	12KM C.C RITMO SUAVE + EST + CORE
JUEVES	30' C.C RITMO SUAVE + 12X30" AL 90% + REC. 1' TROTE SUAVE + 10' C.C SUAVES + EST 10' + CORE. TODO SEGUIDO
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	30' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + FARTLEK: (8'R+4'L+6'R+3'L+4'R+2'L+2'R+1'L+1'R) + 5' SOLTANDO SUAVE + EST 5' + CORE 10' RITMOS POR SENSACIONES
DOMINGO	14KM C.C.EXTENSIVOS + EST 10' + CORE

7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	30' C.C SUAVES + EST 5' + 6KM A 4'30" + 1KM A 5' + 4KM A 4'20" + 5' SOLTANDO + EST 5' + CORE
MIÉRCOLES	12KM C.C EXTENSIVOS + EST + CORE
JUEVES	30' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 10 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'
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	30' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 12X1' RECORRIENDO CASÍ 300M REC. 1' A TROTE SUAVE. + 5' SOLTANDO SUAVE + EST 5' + CORE 10'
DOMINGO	16KM C.C. EXTENSIVOS + EST 10' + CORE

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	6KM RITMO SUAVE + 6KM RITMO MEDIO + EST 10' + CORE
MIÉRCOLES	30' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 6X1000 A 4'10" + REC. 90" ANDANDO + 10' SOLTANDO SUAVE + EST 5' + CORE
JUEVES	12KM C.C EXTENSIVOS + EST + CORE
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	30' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 10 CUESTAS DE 100M + REC.BAJADA A TROTE SUAVE + 15' RITMO MEDIO + EST 5' + CORE 10'
DOMINGO	14KM C.C RITMO EXTENSIVO + EST 10' + CORE

5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	12KM C.C EXTENSIVOS + EST + CORE
MIÉRCOLES	20' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 1000+2000+3000+2000+1000 EN '10", 8'05", 12'10", 8', 3'55" + REC. 2' ANDANDO + 5' SOLTANDO + EST 5' + CORE
JUEVES	12KM C.C SUAVES + EST + CORE
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	30' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 10 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'. LOS EJERCICIOS DE FUERZA SE EXPLICAN EN EL ENTRENAMIENTO PRESENCIAL
DOMINGO	VOLTA A PEU VALENCIA. 8000M-¡MUCHA SUERTE! SI NO CORRÉIS:30' C.C. SUAVES + EST 5' + 6 KM EN POTENCIA AERÓBICA(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	12KM C.C A 5'/KM + EST + CORE
MIÉRCOLES	30' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 10X500 EN 1'55" + REC. 90" A TROTE SUAVE + 10' SOLTANDO + EST 5' + CORE
JUEVES	12KM C.C RITMO SUAVE + EST + CORE
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	PRESENTACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS: 50' C.C EXTENSIVOS + EST 5' + 10' T.C. + 6 RECTAS DE 100M + 5' SOLTANDO + EST 5' + CORE 10'
DOMINGO	14KM C.C. RITMO MEDIO (4'40") + EST + CORE

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	DESCANSO
MARTES	12KM C.C. EXTENSIVOS + EST + CORE
MIÉRCOLES	30' C.C. SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 2X6X400 EN 1'30" Y 1'25" REC. 1' ANDANDO Y PAUSA ENTRE BLOQUES + 2' PARAD@S + 5' SOLTANDO + EST 5' + CORE
JUEVES	12KM C.C SUAVES + EST + CORE
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	30' C.C. SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + (1000R+500L)X6 + 5' SOLTANDO + EST 5' + CORE + 1000 R. A 4' + 500L. EN 2'30" SI CORRES DOMINGO: 40' C.C SUAVES + EST 10'
DOMINGO	15KM C.C EXTENSIVOS + EST + CORE

8ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

¡IMPORTANTE: HIDRATARSE MUY BIEN TODA LA SEMANA

LUNES	DESCANSO
MARTES	30' C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 6X1000 A 3'55" REC. 90" ANDANDO + 10' SOLTANDO SUAVE + EST 5' + CORE
MIÉRCOLES	12KM C.C EXTENSIVOS + EST + CORE
JUEVES	8 KM C.C SUAVES + EST 5' + 5' T.C. + 6 RECTAS DE 100M + 2' SOLTANDO + EST 10'
VIERNES	DESCANSO
SÁBADO	COMPETICIÓN 15K NOCTURNA VALENCIA. ¡MUCHA SUERTE!
DOMINGO	DESCANSO