



**BANCO
MEDIOLANUM**
MEDIOLANUM BANKING GROUP

Sábado **15 de junio**
a las **22:00 horas**

Plan de entrenamiento

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
45' de carrera a ritmo cómodo R1-R2 + 3 x (20 abdominales, 20 lumbares, 20 abdominales de pubis) + estiramientos de piernas.	Descanso	10km a R1-R2 + Circuito de Fuerza + muchos estiramientos de piernas y espalda.	Descanso	15' de calentamiento + 10' a ritmo vivo R3 + 5' a ritmo de R1 + 10' a ritmo vivo R3 + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	Descanso	60' de carrera a ritmo R1-R2 + muchos estiramientos de piernas.

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
30' de calentamiento + (10 x 1'00" al 80% de intensidad Rec1'30" a trote suave) + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	Descanso	10km de carrera a ritmo de R1-R2 + Técnica de carrera + 3 x (25 abdominales, 20 lumbares, 25 abdominales de pubis) + estiramientos de piernas.	Descanso	30' de calentamiento + Cuestas (10 x 100 al 85% de intensidad recuperación bajada a trote muy suave) + 2km a ritmo R3 + estiramientos de piernas.	Descanso	12km de carrera a ritmo R2 + muchos estiramientos de piernas.

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
20' de calentamiento + (2 x 4 x 1000 a R3-R4 rec2') entre grupo Rec4' + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	Descanso	10km de carrera a R1-R2 + 3 x (25 abdominales, 20 lumbares, 25 abdominales de pubis) + estiramientos de piernas.	Descanso	40' de carrera a ritmo R1 + (10 x 100 al 80% rec100 a trote suave) + estiramientos de piernas y espalda.	Descanso	4km de calentamiento + 6km a RC + 2km de soltura y estiramientos de piernas.

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SABADO 1	DOMINGO 2
45' de carrera a ritmo RG + circuito de fuerza + estiramientos de piernas y espalda.	Descanso	20' de calentamiento + (4 x 2000 a R3 rec3') + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	Descanso	12km de carrera a ritmo R1 + 3 x (25 abdominales, 20 lumbares, 25 abdominales de pubis) + estiramientos de piernas.	Descanso	16km de carrera a ritmo R1-R2 + muchos estiramientos de piernas y espalda.

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SABADO 8	DOMINGO 9
20' de calentamiento + 5 x (1km a ritmo de R3 + 1km a ritmo de R1) + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	Descanso	60' de carrera a ritmo R1-R2 + 3 x (25 abdominales, 20 lumbares, 25 abdominales de pubis) + estiramientos de piernas.	Descanso	30' de calentamiento + (12 x 30" al 85% rec1'00" a trote muy suave) + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	Descanso	4km de calentamiento + 6km a RC + 2km de soltura y estiramientos de piernas.

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SABADO 15	DOMINGO 16
Descanso	30' de calentamiento + (45" + 1'30" + 3'00" + 1'00" + 45" al 80% rec2'00" a trote muy suave) +5' de soltura y estiramientos de pierna.	Descanso	40' de carrera a ritmo cómodo RG + 5 progresiones de 100 suaves + estiramientos de piernas.	Descanso	Competición 15km Nocturna Valencia	Descanso

RITMOS DE ENTRENAMIENTOS:

RITMO RG	Ritmo Regenerativo	Sobre 120ppm
RITMO R1	Capacidad Aerobica	Sobre 140-145ppm
RITMO R2	Resistencia Aerobica	Sobre 160 ppm
RITMO R3	Potencia Aerobica	Sobre 165-170 ppm
RITMO RC	Ritmo Carrera	Sobre 175-180 ppm

ESTIRAMIENTOS:

<http://team.redolat.com/estiramientos/>

TECNICA DE CARRERA:

<http://team.redolat.com/tecnica-de-carrera/>

CIRCUITO FUERZA

- 20" abdominales + lumbares (video 1)
- 10 Saltos Ranas (video 16)
- 20 abdominales inferiores (video 8)
- 10 sentadillas (video 2)
- Step-up escalón (video 11)
- 20 lumbares (video 4)
- 10 fondos de piernas (video 14)
- 10 flexiones de brazos

<http://team.redolat.com/ejercicios-de-fuerza/>

Entrenamientos desarrollados por José Antonio Redolat.
Entrenador C. Atletismo Terra i Mar

CLUB DE ATLETISMO

