

Una carrera auténtica  
por y para los nuestros



**NOCTURNA**



**30 SEPT**  
**2023**

PLAN DE ENTRENAMIENTO

**PLAN 75'**



**#PuroRunning**

MARZO							
MICROCICLO 1	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4	DOMINGO 5
MICROCICLO 2	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SÁBADO 11	DOMINGO 12
MICROCICLO 3	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SÁBADO 18	DOMINGO 19
MICROCICLO 4	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
						ABRIL	
MICROCICLO 5	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SÁBADO 1	DOMINGO 2
	Descanso	25' C.C. SUAVES EST 5' 20' C.C. SUAVES EST 15' CORE 100 REP.  ESTIRAMIENTOS: GEMELOS Y SOLEOS FLEXORES DE RODILLAS EXTENSORES DE RODILLAS FLEXORES DE CADERA ESPALDA ABDUCTORES ADDUCTORES	Descanso	40' C.C. SUAVES EST 5' CORE 100REP	Descanso	20' C.C. SUAVES EST 5' 5' T.C. 8 CUESTAS DE 100M REC. BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES +800m tras. 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	50' C.C. SUAVES EST 5' CORE 150 REP

ABRIL							
MICROCICLO 1	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9
	Descanso	45' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	Descanso	Descanso	50' C.C SUAVES EST 5' CORE 200REP	Descanso
MICROCICLO 2	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 8 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES O FONDOS DE BRAZOS O TIJERAS DE CUADRICEPS. 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	Descanso	50' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 8X40" AL 85% REC. 1'30" A TROTE SUAVE. 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 10'	60'C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 3	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 10'T.C. 7X1' AL 85% DE INTENSIDAD REC. 10/12 REPETI- CIONES DE 6 ejercicios. fondos de brazos peso muerto subida al cajón fondos de tríceps step tijeras de cuadriceps 10' SOLTANDO EST 5 ' CORE 200REP	Descanso	50' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	20' C.C EXTENSIVOS EST 5' 10' T.C. INTERVAL TRAINING 10X200M EN 48"/46"REC. 1'AN- DANDO 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	60'C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 4	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 10 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES O FONDOS DE BRAZOS O TIJERAS DE CUADRICEPS O FONDOS DE TRICEPS 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	Descanso	50' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	25' C.C. SUAVES EST 5' 5'T.C. (800R+400L)X5 5; SOLTANDO EST 5' CORE  800 R. A RITMO DE CARRERA EN 4' EL 800 400M L .A TROTE SUAVE	60'C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP

MAYO							
MICROCICLO 1	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 12 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES O FONDOS DE BRAZOS O TIJERAS DE CUADRICEPS O FONDOS DE TRICEPS 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	Descanso	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. FARTLEK TIPO 1 (2'RAPIDOS+1' LENTOS)X7/8 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 10'  LOS 2' R A RITMO DE CARRERA EL 1' LENTO A TROTE SUAVE POR TERRENO VARIADO	65' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 2	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. FARTLEK MIXTO (1' RAPIDO+ 1' LENTOS)X9/10 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 10' EL 1' R 5" MAS RÁPIDO QUE RITMO DE CARRERA A 4'55" EL 1' LENTO A TROTE SUAVE POR TERRENO VARIADO	Descanso	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	20' C.C. SUAVES EST 5' 5' T.C. 7/8X500 REC. 2' ANDANDO 5" MÁS RÁPIDO QUE RITMO DE CARRERA EN 2'25"/20" 5' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP	65' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 3	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 10' T.C. INTERVAL TRAINING: 9X300M EN 1'15" REC. 1'20" ANDANDO 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	Descanso	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	20' C.C. SUAVES EST 5' 5' T.C. 2X2000 REC. 3' ANDANDO 5" MÁS LENTO QUE RITMO DE CARRERA A 5'05"/KM 5' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP	65' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 4	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	DOMINGO 28
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. FARTLEK TIPO 1 (3'RAPIDOS+2' LENTOS)X5 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 10'  POR TERREMO VARIADO LOS 3' RAPIDOS 5" MAS LENTOS QUE RITMO DE CARRERA LOS 2' LENTOS A TROTE SUAVE	Descanso	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	20' C.C EXTENSIVOS EST 5' 10' T.C. INTERVAL TRAINING 10X400 REC. 90"ANDANDO LOS 400 EN 1'30" 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 10'	65' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP

**LEYENDA:** SE DEBE METER UN DÍA DE GIMNASIO AL MENOS A LA SEMANA, EMPEZAR CON RUTINAS GLOBALES AL 60% DE 1RM POR EJEMPLO 10 EJERCICIOS Y 3 SERIES DE 10/12 REP. 5 EJERCICIOS HEMISFERIO SUPERIOR Y 5 DE PIERNAS - HEMISFERIO SUPERIOR: HOMBROS, TRICEPS, BICEPS, PECHO, ESPALDA - HEMISFERIO INFERIOR: CUADRICEPS, FLEXORES DE RODILLA, GEMELOS Y SOLEOS, GLÚTEOS, ADUCTORES Y ABDUCTORES

				JUNIO			
MICROCICLO 1	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	SÁBADO 3	DOMINGO 4
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 10' T.C. INTERVAL TRAINING: 10X200M EN 46" REC. 1'10" ANDANDO 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	Descanso	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	RODAJE EXTENSIVO DE 1 HORA. APRENDER COMO SE LLEVA EL RITMO EXTENSIVO Y AVERIGUAR CUAL ES NUESTRO RITMO SERA 1' MAS LENTO AL MENOS QUE NUESTRO RITMO DE CARRERA SE SACARÁ CON LA CARRERA DE 10K O 5K PARA SABER NUESTRO 15K QUE SERÁ 10K+5K+4/5'	60' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 2	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SÁBADO 10	DOMINGO 11
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. FARTLEK TIPO 1: (3'R+2'L+2'R+2'L+1'R+ 1'L)X2 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'  POR SENSACIONES Y POR TERRENO VARIADO	Descanso	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	20' C.C. SUAVES EST 5' 5' T.C. (1000R+500L)X4/5 5' SOLTANDO EST 5' CORE  1000 R. A RITMO DE CARRERA A 5' 500M L .A TROTE SUAVE	65' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 3	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	SÁBADO 17	DOMINGO 18
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 10' T.C. INTERVAL TRAINING: 10X300M EN 1'15" REC. 1'20" ANDANDO 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	Descanso	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 12 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES, FONDOS DE BRAZOS STEP, FONDOS DE TRICEPS CADA VEZ UNO 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP	65' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP

MICROCICLO 4	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 10'T.C. 4 X 5' A 5'05"/KM REC. 2'30" ANDANDO 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP	Descanso	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 10'T.C. 8X90" AL 85% REC. 10 REPETICIONES DE 5 O 6 EJERCICIOS FONDOS DE BRAZOS PESO MUERTO SUBIDA AL CAJÓN FONDOS DE TRICEPS STEP TIJERAS DE CUADRI- CEPS 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP	65' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP
<b>JULIO</b>							
MICROCICLO 5	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SÁBADO 1	DOMINGO 2
	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. FARTLEK TIPO 2: (30" RAPIDOS+ 60" LENTOS)X12 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP  RITMOS POR SENSACIONES Y POR TERRENO VARIABLE	Descanso	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	25' C.C. SUAVES EST 5' 5'T.C. (600R+300L)X4/5 5i SOLTANDO EST 5' CORE  600 R. 10" MAS RÁPIDO QUE RITMO DE CARRERA 2'54" EL 600 300M L .A TROTE SUAVE	60' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 1	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 10'T.C. 5X300+6X200 REC. 1'20" Y PAUSA 3' ENTRE BLOQUES 10' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 200REP.  LOS TIEMPOS POR SENSACIONES Y CON BUENA TÉCNICA	Descanso	60' C.C. EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. FARTLEK MIXTO ( 1' RAPIDOS+ 1' LENTOS)X10 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP

MICROCICLO 2	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 10'T.C. 4 ó 5 X 4' A 5'/KM REC. 2'30" ANDANDO 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP	Descanso	50' C.C. EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. FARTLEK TIPO 2: (40" RAPIDOS+ 70" LENTOS)X12 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP  RITMOS POR SENSACIONES Y POR TERRENO VARIADO	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 3	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 10'T.C. 8X400 EN 1'45"/40" REC. 90" ANDANDO 10' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 200REP.	Descanso	50' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 10 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES, FONDOS DE BRAZOS STEP, FONDS DE TRICEPS CADA VEZ UNO 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 4	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30

Descanso toda la semana

## AGOSTO

MICROCICLO 1	LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6
	Descanso toda la semana						
MICROCICLO 2	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13
	Descanso	20' SUAVES 6'20"+ 20' RITMO MEDIO 5'40"+ 10' RITMO ALTO 5'30"+ 5' RITMO SUAVE EST 10' CORE 200REP.	Descanso	10KM C.C. A 6'/KM EST 10' CORE	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 8 CAMBIOS DE 50" AL 80% INT.REC. 1' TROTE SUAVE 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE	11KM C.C RITMO EXTENSIVO EST 10' CORE

MICROCICLO 3	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20
	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 5X1000 A 5'10" REC. 90" ANDANDO 10' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE	Descanso	10KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	Descanso	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'	12KM C.C RITMO EXTENSIVO EST 10' CORE
MICROCICLO 4	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 10X500 EN 2'20"/25" REC. 90" A TROTE SUAVE+ 10' SOLTANDO EST 5' CORE	Descanso	12KM C.C RITMO EXTENSIVO EST CORE	Descanso	40' C.C EXTENSIVOS EST 5' 10' T.C. 9X200M AL 85% REC. 1' 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	12KMC.C. RITMO MEDIO ( 5'40") EST CORE
					<b>SEPTIEMBRE</b>		
MICROCICLO 5	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1	SÁBADO 2	DOMINGO 3
R. RAPIDO L. LENTO	Descanso	25' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 2X3000 A 5'10" REC. 1KM A TROTE SUAVE SUAVE+ EST 5' CORE	12KM C.C SUAVES EST CORE	30' C.C RITMO SUAVE 10X30" AL 90% REC. 1' TROTE SUAVE 10' C.C SUAVES EST 10' CORE  TODO SEGUIDO	Descanso	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 Y POR TERRENO VARIADO R- RAPIDO L- LENTO	14KM C.C. EXTENSIVOS EST 10' CORE
MICROCICLO 1	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SÁBADO 9	DOMINGO 10
	Descanso	12KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 1000+2000+3000+ 2000+1000 EN 4'10", 8'05", 12'10", 8', 3'55" REC. 2' ANDANDO 5' SOLTANDO EST 5' CORE	12KM C.C SUAVES EST CORE	Descanso	40' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 12 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	30' C.C. SUAVES EST 5' 6 KM EN POTENCIA AEROBICA( RITMO CARRERA) 5' SOLTANDO EST 10 CORE



MICROCICLO 2	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SÁBADO 16	DOMINGO 17
R. RÁPIDO L. LENTO	Descanso	30' C.C. SUAVES EST 5' 5' T.C. 2X5X400m.EN 1' 45" Y 1'40" REC. 1' A NDANDO Y PAUSA ENTRE BLOQUES 2' PARAD@S 5' SOLTANDO EST 5' CORE	Descanso	12KM C.C EXTEN- SIVOS EST CORE	Descanso	30' C.C. SUAVES EST 5' 5'T.C. (1000R+500L)X5 5¡ SOLTANDO EST 5' CORE  1000 R. A 5' 500L. EN 7'	14KM C.C EXTENSIVOS EST CORE
MICROCICLO 3	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SÁBADO 23	DOMINGO 24
Descanso	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5KM A 5'30"+ 1KM A 6'+ 3KM A 5'20" 5' SOLTANDO EST 5' CORE	12KM C.C SUAVES EST CORE	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 10 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES 5' SOLTANDO+2000M A RITMO DE CA- RRERA 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 10X1' RECORRIENDO CASÍ 250M REC. 1' A TROTE SUAVE. 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 10'	14KM C.C. EXTENSIVOS EST 10' CORE
MICROCICLO 4	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	
Descanso	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 5X1000 A 4'55" REC. 90" ANDANDO 10' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE	Descanso	8 KM C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 6 RECTAS DE 100M 2' SOLTANDO EST 10'	Descanso	COMPETICIÓN <b>15K NOCTURNA VALENCIA.</b>  <b>¡MUCHA SUERTE!</b>  A POR VUESTRO OBJETIVO.	

**IMPULSADOS POR NUESTRA PASIÓN.**  
Una carrera auténtica por y para los nuestros.



**#PuroRunning**