



27
SEPTIEMBRE
2025



PLAN DE ENTRENAMIENTO
PLAN SUB 60'

MAYO							
MICROCICLO 1	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25
<p>LEYENDA: C.C. CARRERA CONTINUA EST. ESTIRAMIENTOS CORE. TRABAJO ABDOMINAL LUMBO-PÉLVICO T.C. TECNICA DE CARRERA REC. RECUPERACION INT. INTENSIDAD</p> <p>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.</p>	Descanso	<p>25°C.C. SUAVES ES 5' 20' C.C.SUAVES EST 15' CORE 100 REP.</p> <p>ESTIRAMIENTOS: GEMELOS Y SOLEOS FLEXORES DE RODILLAS EXTENSORES DE RODILLAS FLEXORES DE CADERA ESPALDA ABDUCTORES ADDUCTORES</p>	Descanso	40' C.C SUAVES EST 5' CORE 100REP	Descanso	<p>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'</p>	50' C.C. SUAVES EST 5' CORE 150 REP
							JUNIO
MICROCICLO 2	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SÁBADO 31	DOMINGO 1
	Descanso	<p>20' C.C SUAVES EST 5' 5" T.C. FARTLEK MIXTO (1"RAPIDOS+1' LENTOS)X8 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 10' POR TERREMO VARIADO LOS 1' RAPIDOS 5" MAS LENTOS QUE RITMO DE CARRERA LOS 2' LENTOS A TROTE SUAVE</p>	Descanso	50' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	<p>20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 10 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES +800m tras. 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'</p>	50' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 1	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8
<p>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.</p> <p>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</p>	Descanso	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	<p>20' C.C SUAVES EST 5' 10' T.C. INTERVAL TRAINING: 12X200M EN 40" REC. 1'10" ANDANDO 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'</p>	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	<p>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'</p>	65' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP

MICROCICLO 2	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SÁBADO 14	DOMINGO 15
R- RAPIDO L-LENTO	Descanso	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	20' C.C SUAVES EST5' 5' T.C. FARTLEK TIPO 1: (3'R+2'L+2'R+2'L +1'R+ 1'L+30" R+1'L)X2 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10' POR SENSACIONES Y POR TERRENO VARIADO	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	Descanso	20' C.C. SUAVES EST 5' 5'T.C. (1000R+500L)X5 5j SOLTANDO EST 5' CORE 1000 R. A RITMO DE CARRERA A 4' 500M L .A TROTE SUAVE	65' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP
MICROCICLO 3	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
	Descanso	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	20' C.C SUAVES EST 5' 10' T.C. INTERVAL TRAINING: 10X300M EN 1'05" REC. 1'10" ANDANDO 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	DOMINGO 29
	Descanso	60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP	20' C.C SUAVES EST 5' 10'T.C. 5 X 5' A 4'05"/KM REC. 2'30" ANDANDO 10' SOLTANDO EST 5 ' CORE 200REP	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 cuadriceps 10' SOLTANDO EST 5 ' CORE 200REP	65' C.C. SUAVES EST 5' CORE 200REP

JULIO								
MICROCICLO 1	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SÁBADO 5	DOMINGO 6	
<p>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</p>	Descanso	<p>60' C.C. EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP</p> <p>LOS TIEMPOS POR SENSACIONES Y CON BUENA TÉCNICA</p>	<p>20' C.C SUAVES EST 5' 10'T.C. 6X300+6X200 REC. 1'20" Y PAUSA 3' ENTRE BLOQUES LOS 300 A 1'05" LOS 200 EN 40" 10' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 200REP.</p>	<p>60' C.C. EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP</p>	Descanso	<p>30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. FARTLEK MIXTO (1' RAPIDOS+ 1' LENTOS)X10 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP</p> <p>EL 1' RAPIDOS A 4' EL 1' LENTO A 6'</p>	<p>65' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP</p>	
	MICROCICLO 2	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13
	Descanso	<p>60' C.C. EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP</p>	<p>20' C.C SUAVES EST 5' 10'T.C. 5/6X 4' A 4'/KM REC. 2'30" ANDANDO 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP</p>	<p>60' C.C. EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP</p>	Descanso	<p>30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. FARTLEK TIPO 2: (40" RAPIDOS+ 70" LENTOS)X12/14 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP</p> <p>RITMOS POR SENSACIONES Y POR TERRENO VARIADO</p>	<p>65' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP</p>	
	MICROCICLO 3	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SÁBADO 19	DOMINGO 20
Descanso	<p>60' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP</p>	<p>20' C.C SUAVES EST 5' 10'T.C. 10X400 EN 1'30" REC. 90" ANDANDO 10' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 200REP.</p>	<p>50' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP</p>	Descanso	<p>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, FONDS DE TRICEPS CADA VEZ UNO 10' SOLTANDO EST 5' CORE 200REP</p>	<p>65' C.C EXTENSIVOS EST 5' CORE 200REP</p>		
MICROCICLO 4	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27	

DESCANSO
TODA LA SEMANA
HACER OTROS DEPORTES
NATAACION, BICI.
CUIDADO CON DEPORTES
COMO FUTBOL, TENIS, BALONCESTO.....

					AGOSTO		
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1	SÁBADO 2	DOMINGO 3

DESCANSO
TODA LA SEMANA
HACER OTROS DEPORTES
NATAION, BICI.
CUIDADO CON DEPORTES
COMO FUTBOL, TENIS, BALONCESTO.....

MICROCICLO 1	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SÁBADO 9	DOMINGO 10
<p>LEYENDA: C.C. CARRERA CONTINUA EST. ESTIRAMIENTOS CORE. TRABAJO ABDOMINAL LUMBO-PÉLVICO T.C. TECNICA DE CARRERA REC. RECUPERACION INT. INTENSIDAD</p> <p>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.</p>	Descanso	50' C.C RITMO SUAVE EST 10' CORE 200REP.	20' SUAVES 5'20"+ 20' RITMO MEDIO 4'40"+ 10' RITMO ALTO 4'30"+ 5' RITMO SUAVE EST 10' CORE	10KM C.C. A 5'/KM EST 10' CORE	Descanso	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 10 CAMBIOS DE 50" A 4'/KM REC. 1' TROTE SUAVE 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE	12KM C.C RITMO EXTENSIVO EST 10' CORE

MICROCICLO 2	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SÁBADO 16	DOMINGO 17
Descanso	Descanso	6KM RITMO SUAVE+ 6KM RITMO MEDIO EST 10' CORE	30' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 6X1000 A 4'10" REC. 90" ANDANDO 10' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE	12KM 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'	14KM C.C RITMO EXTENSIVO EST 10' CORE

MICROCICLO 3	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SÁBADO 23	DOMINGO 24
R. RAPIDO L. LENTO	Descanso	12KM C.C A 5'/KM EST CORE	30' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 10X500 EN 1'55" REC. 90" A TROTE SUAVE+ 10' SOLTANDO EST 5' CORE	12KM C.C RITMO SUAVE EST CORE	Descanso	40' C.C EXTENSIVOS EST 5' 10' T.C. 10X200M EN 40" REC. 1' 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	14KM.C.C. RITMO MEDIO (4'40") EST CORE

MICROCICLO 4	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SÁBADO 30	DOMINGO 31
R. RAPIDO L. LENTO	Descanso	25' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 2X3000 A 4'10" 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	12KM C.C. EXTENSIVOS EST 10' CORE

SEPTIEMBRE							
MICROCICLO 1	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SÁBADO 6	DOMINGO 7
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	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	30' 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'	20' C.C. SUAVES EST 5' 6 KM EN POTENCIA AEROBICA(RITMO CARRERA) 5' SOLTANDO EST 10 CORE 200 REP.
MICROCICLO 2	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14
R. RAPIDO L. LENTO	Descanso	12KM C.C. EXTENSIVOS EST CORE	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	12KM C.C SUAVES EST CORE	Descanso	30' C.C. SUAVES EST 5' 5'T.C. (1000R+500L)X5 5i SOLTANDO EST 5' CORE 1000 R. A 4' 500L. EN 2'30"	14KM C.C EXTENSIVOS EST CORE
MICROCICLO 3	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SÁBADO 20	DOMINGO 21
R. RAPIDO L. LENTO	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 CARRERA 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	DOMINGO 28
OJO: HIDRATARSE MUY BIEN TODA LA SEMANA	Descanso	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 5/6X1000 A 3'55" REC. 90" ANDANDO 10' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE	12KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	8 KM C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 6 RECTAS DE 100M 2' SOLTANDO EST 10'	Descanso	RACE DAY ¡A POR VUESTRO OBJETIVO, SUERTE!	



¡A POR VUESTRO OBJETIVO!

#NIGHTRUNNERS