



Serrano
**A LA META
CON
SERRANO**

**26
SEPTIEMBRE
2026**



 **15K NOCTURNA VALENCIA** |  **Gana Energía**
00:49:14

PLAN DE ENTRENAMIENTO

PLAN SUB 90

WWW.15KNOCTURNAVALENCIA.COM

JULIO

MESOCICLO 1	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SÁBADO 25	DOMINGO 26
1º MESOCICLO BÁSICO-GENERAL (JULIO): 1ª SEMANA DE INTRODUCCIÓN	Descanso	FUERZA: CIRCUITO DE FORTALECIMIENTO 20' CARRERA CONTINUA SUAVE (6:45 X KM) + CIRCUITO DE FORTALECIMIENTO + 6 X 80M PROGRESIVOS PARA SOLTAR PIERNAS + FLEXIBILIDAD	CAMBIOS DE RITMO 20' CARRERA CONTINUA SUAVE + CAMBIOS CORTOS 8 X (30" VIVOS + 45" SUAVES) + 10' SUAVES + FLEXIBILIDAD	RODAJE AERÓBICO EXTENSIVO 45' CARRERA CONTINUARITMO EXTENSIVO CONSTANTE (6:45 X KM) + CORE + FLEXIBILIDAD	Descanso	ENTRENAMIENTO DE FARTLEK 15' CARRERA CONTINUA SUAVE + FARTLEK 5 X (2:00 RITMO (6:30 X KM) + 1:30 SUAVE RITMO (6:45 X KM)) + 10' SUAVES + FLEXIBILIDAD	RODAJE AERÓBICO EXTENSIVO 50' CARRERA CONTINUARITMO EXTENSIVO CONSTANTE (6:45 X KM) + CORE + FLEXIBILIDAD
						AGOSTO	
MESOCICLO 1	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	SÁBADO 1	DOMINGO 2
1º MESOCICLO BÁSICO-GENERAL (JULIO): 2ª SEMANA DE INTRODUCCIÓN	Descanso	FUERZA: CIRCUITO DE FORTALECIMIENTO 20' CARRERA CONTINUA SUAVE (6:45 X KM) + CIRCUITO DE FORTALECIMIENTO + 6 X 80M PROGRESIVOS PARA SOLTAR PIERNAS + FLEXIBILIDAD	CAMBIOS DE RITMO 15' CARRERA CONTINUA SUAVE + CAMBIOS CORTOS 10 X (45" VIVOS + 1:00 SUAVES) + 10' SUAVES + FLEXIBILIDAD	RODAJE AERÓBICO EXTENSIVO 50' CARRERA CONTINUARITMO EXTENSIVO CONSTANTE (6:45 X KM) + CORE + FLEXIBILIDAD	Descanso	ENTRENAMIENTO DE FARTLEK 15' CARRERA CONTINUA SUAVE + FARTLEK 4 X (3:00 RITMO (6:30 X KM) + 1:30 SUAVE RITMO (6:45 X KM)) + 10' SUAVES + FLEXIBILIDAD	RODAJE AERÓBICO EXTENSIVO 1H CARRERA CONTINUARITMO EXTENSIVO CONSTANTE (6:45 X KM) + CORE + FLEXIBILIDAD