



Carrera Liberty



PLAN DE ENTRENAMIENTO SUB-35 (5 sesiones a la semana)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª Sem.	--	60' + pesas	25' + 10 x 1' + 15' (rec 1' al trote)	--	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	25' + 7 x 3' + 15' (rec 1')	80' prog 5'20" a 3'50"
2ª Sem.	--	60' + pesas	25' + 2 x 7 x 200 + 15' (rec 45" y 2' al trote) 42" a 38"	--	60' + pesas	25' + 3 x 2000 + 15' (rec 1') 7'20" a 7'	80' prog 5'20" a 3'45"
3ª Sem.	--	60'	25' + 5 x 800 + 15' (rec 1') 2'58" a 2'46"	--	35' muy suaves + tobillos + 8 rectas	--	COMPETICIÓN
4ª Sem.	--	60' + pesas	25' + 8 x 500 (rec 1') + 15' 1'47" a 1'38"	--	60' + pesas	25' + ritmo de 7 km + 15' 3'45" a 3'40"	80' prog 5'20" a 3'45"
5ª Sem.	--	60'	25' + 5 x 1000 + 15' (rec 1') 3'45" a 3'30"	--	45' suaves + tobillos + 8 rectas	--	COMPETICIÓN
6ª Sem.	--	60' + pesas	25' + 12 x 300 + 15' (rec 45") 1'04" a 56"	--	60' + pesas	25' + 2000 + 100 + 2000 + 1000 + 15' (rec 90") 7'05", 3'30", 7'00" y 3'25"	85' prog 5'10" a 3'40"
7ª Sem.	--	60' + pesas	25' + 10 x 400 + 15' (rec 1') 1'25" a 1'15"	--	60' + pesas	25' + 2 x 3000 + 15' (rec 90") 11' y 10'45"	85' prog 5'10" a 3'40"
8ª Sem.	--	60' + pesas	25' + 8 x 500 + 15' (rec 1') 1'45" a 1'35"	--	60' + pesas	25' + 6 x 1000 + 15' (rec 1') 3'35" a 3'20"	85' prog 5'10" a 3'40"
9ª Sem.	--	60'	25' + 5 x 800 + 15' (rec 1') 2'55" a 2'42"	--	45' muy suaves + tobillos + 8 rectas	--	COMPETICIÓN
10ª Sem.	--	60' + últimas pesas + 2 rectas	25' + 10 x 400 + 15' (rec 1') 1'24" a 1'14"	--	60' + tobillos	25' + 4000 + 3000 + 15' (rec 2') 14' y 10'10"	85' prog 5' a 3'30"
11ª Sem.	--	60' + 2 rectas	25' + 12 x 300 + 15' (rec 1') 1'02" a 54"	--	60' + tobillos	25' + 3 x 2000 + 15' (rec 90") 7' a 6'35"	85' prog suave + 6 rectas 5' a 3'30"
12ª Sem.	--	--	25' + 4 x 1000 + 15' (rec 1') 3'35" a 3'20"	--	40' + tobillos + 2 rectas	--	CARRERA LIBERTY



Carrera Liberty



PLAN DE ENTRENAMIENTO SUB-35 (6 sesiones a la semana)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª Sem.	--	60' + pesas	25' + 10 x 1' + 15' (rec 1' al trote)	50'	25' + 7 x 3' + 15' (rec 1')	60' + pesas + 2 rectas	80' prog 5'20" a 3'50"
2ª Sem.	--	60' + pesas	25' + 2 x 7 x 200 + 15' (rec 45" y 2' al trote) 42" a 38"	50'	25' + 3 x 2000 + 15' (rec 1') 7'20" a 7'	60' + pesas	80' prog 5'20" a 3'45"
3ª Sem.	--	60'	25' + 5 x 800 + 15' (rec 1') 2'58" a 2'46"	--	45' muy suaves + tobillos + 8 rectas	--	COMPETICIÓN
4ª Sem.	--	60' + pesas	25' + 8 x 500 (rec 1') + 15' 1'47" a 1'38"	50'	25' + ritmo de 7 km + 15' 3'45" a 3' 40"	60' + pesas	80' prog 5'20" a 3'45"
5ª Sem.	--	60'	25' + 5 x 1000 + 15' (rec 1') 3'45" a 3'30"	--	45' suaves + tobillos + 8 rectas	--	COMPETICIÓN
6ª Sem.	--	60' + pesas	25' + 12 x 300 + 15' (rec 45") 1'04" a 56"	50' + tobillos	25' + 2000 + 100 + 2000 + 1000 + 15' (rec 90") 7'05", 3'30", 7'00" y 3'25"	60' + pesas	85' prog 5'10" a 3'40"
7ª Sem.	--	60' + pesas	25' + 10 x 400 + 15' (rec 1') 1'25" a 1'15"	50' + tobillos	25' + 2 x 3000 + 15' (rec 90") 11' y 10'45"	60' + pesas	85' prog 5'10" a 3'40"
8ª Sem.	--	60' + pesas	25' + 8 x 500 + 15' (rec 1') 1'45" a 1'35"	50' + tobillos	25' + 6 x 1000 + 15' (rec 1') 3'35" a 3'20"	60' + pesas	85' prog 5'10" a 3'40"
9ª Sem.	--	60'	25' + 5 x 800 + 15' (rec 1') 2'55" a 2'42"	--	45' muy suaves + tobillos + 8 rectas	--	COMPETICIÓN
10ª Sem.	--	60' + últimas pesas + 2 rectas	25' + 10 x 400 + 15' (rec 1') 1'24" a 1'14"	50' + tobillos	25' + 4000 + 3000 + 15' (rec 2') 14' y 10'10"	60' + tobillos	85' prog 5' a 3'30"
11ª Sem.	--	60' + 2 rectas	25' + 12 x 300 + 15' (rec 1') 1'02" a 54"	50' + tobillos	25' + 3 x 2000 + 15' (rec 90") 7' a 6'35"	60' + tobillos	85' prog suave + 6 rectas 5' a 3'30"
12ª Sem.	--	60'		--	40' + tobillos + 2 rectas	--	CARRERA LIBERTY