



# Carrera Liberty



## PLAN DE ENTRENAMIENTO SUB-40

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>1ª Sem.</b>	--	60' + pesas	25' + 10 x 1' + 15' (rec 1' al trote)	--	60' + tobillos + pesas + 2 rectas	--	80' prog 5'30" a 4'15"
<b>2ª Sem.</b>	--	60' + pesas	25' + 4 x 6' + 15' (rec 90")	--	60' + pesas	--	80' prog 5'30" a 4'10"
<b>3ª Sem.</b>	--	60'	25' + 30' de cambios de ritmo de 45" a 4' + 15'	--	35' muy suaves + tobillos + 8 rectas	--	<b>COMPETICIÓN</b>
<b>4ª Sem.</b>	--	60' + pesas	25' + 8 x 500 (rec 1') + 15' 2' a 1'45"	--	60' + pesas	--	80' prog 5'30" a 4'10"
<b>5ª Sem.</b>	--	60'	25' + 5 x 1000 + 15' (rec 1') 4' a 3'45"	--	45' suaves + tobillos + 8 rectas	--	<b>COMPETICIÓN</b>
<b>6ª Sem.</b>	--	60' + pesas	25' + 12 x 300 + 15' (rec 45") 1'06" a 1'01"	--	25' + 3 x 2000 + 15' (rec 1') 8'00" a 7'25"	--	85' prog 5'20" a 4'
<b>7ª Sem.</b>	--	60' + pesas	25' + 10 x 400 + 15' (rec 1') 1'28" a 1'20"	--	25' + 2 x 3000 + 15' (rec 1') 11'55" y 11'35"	--	85' prog 5'20" a 4'
<b>8ª Sem.</b>	--	60' + pesas	25' + 8 x 500 + 15' (rec 1') 1'55" a 1'42"	--	25' + 6 x 1000 + 15' (rec 1') 4'00" a 3'40"	--	85' prog 5'20" a 4'
<b>9ª Sem.</b>	--	60'	25' + 5 x 800 + 15' (rec 1') 3'12" a 2'56"	--	45' muy suaves + tobillos + 8 rectas	--	<b>COMPETICIÓN</b>
<b>10ª Sem.</b>	--	60' + últimas pesas + 2 rectas	25' + 9 x 400 + 15' (rec 1') 1'27" a 1'19"	--	25' + 4000 + 3000 + 15' (rec 2') 15'45" y 11'30"	--	85' prog 5'20" a 4'
<b>11ª Sem.</b>	--	60' + 2 rectas	25' + 12 x 300 + 15' (rec 1') 1'06" a 59"	--	25' + 3 x 2000 + 15' (rec 90") 7'55" a 7'20"	--	85' prog suave + 6 rectas 5'20" a 3'55"
<b>12ª Sem.</b>	--	--	25' + 4 x 1000 + 15' (rec 1') 4' a 3'45"	--	40' + tobillos + 2 rectas	--	<b>CARRERA LIBERTY</b>