



Carrera Liberty



PLAN DE ENTRENAMIENTO SUB-45

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª Sem.	50' + pesas + 2 rectas	--	20' + 3 x 9' + 10' (rec 2')	--	55 + pesas + 2 rectas	--	75' + tobillos + 4 rectas
2ª Sem.	50' + pesas + 2 rectas	--	20' + 25' cambios + 10' 15" a 3'	--	40' + 1 circuito Oberón	--	80' + t y tc + 4 rectas
3ª Sem.	55' + pesas + 2 rectas	--	25' + 8 x 2' + 15' (rec 1')	--	40' + 2 circuitos Oberón	--	80' + t y tc + 4 rectas
4ª Sem.	60' + pesas + 2 rectas	--	20' + 5 x 5' + 10' (rec 1')	--	40' + 1 circuito Oberón	--	80' + t y tc + 4 rectas
5ª Sem.	60' + pesas + 2 rectas	--	25 + 10 x 1' + 10' (rec 1')	--	60' + pesas	--	85' + t y tc + 4 rectas
6ª Sem.	60' + pesas + 2 rectas	--	20' + 6 km a ritmo controlado + 10'	--	50' + pesas + 2 rectas	--	85' + t y tc + 4 rectas
7ª Sem.	50' suaves + 2 rectas	--	25' + 5 x 1000 + 10' (rec 1') 4'40" a 4'15"	--	30' muy suaves, ritmo calentamiento	--	COMPETICIÓN 10 KM
8ª Sem.	--	60' + pesas + 2 rectas	--	25' + 8 x 500 + 15' (rec 1') 2'15" a 2'	--	60' + pesas	85' + t y tc + 4 rectas
9ª Sem.	60' + 2 rectas	--	25' + 2 x 3000 + 15' (rec 2') 13'50" y 12'50"	--	60' + pesas	--	85' + t y tc + 4 rectas
10ª Sem.	60' + 6 rectas	--	20' + 9 x 400 + 15' (rec 1') 1'44" a 1'32"	--	45' muy suaves + TcT + 8 rectas	--	COMPETICIÓN 10 KM
11ª Sem.	--	60' + 6 rectas	--	25' + 3 x 2000 + 15' + abd + est (rec 90") 9' a 8'30"	60' + tobillos + 2 rectas	--	85' + t y tc + 6 rectas
12ª Sem.	--	--	25' + 5 x 1000 + 15' (rec 1') 4'35" a 4'10"	--	35' muy suaves + TcT + 8 rectas	--	CARRERA LIBERTY