



Carrera Liberty



PLAN DE ENTRENAMIENTO SUB-60

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