

Plan de entrenamiento Running





Semana del 6 al 12 de Julio de 2020 "Primera Semana de Subida"

Lunes 6 de Julio: "Rodaje de activación"

- Rodaje de 35-40 minutos a ritmo suave los 15-20 primeros minutos y el resto a ritmo normal de rodaje.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

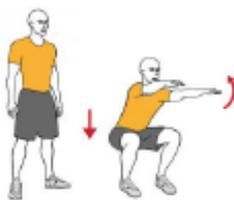
Martes 7 de Julio: "Entreno funcional del tren inferior + Rodaje muy suave"

- Entreno funcional tren inferior: 4 x 4 x (14, 10 y 8 repeticiones)

** Ejecución: 4 series de 4 ejercicios (sentadilla con gemelo, desplazamiento lateral, sentadilla búlgara, step) haciendo 14 repeticiones de cada en la primera serie, 10 repeticiones en la segunda y 8 en la tercera y última.

** Pausas: 1min. entre cada serie.

SENTADILLA



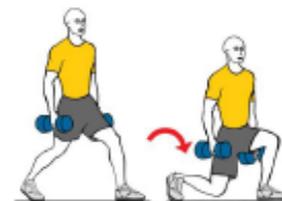
SENTADILLA
BÚLGARA



DESPLAZAMIENTO
LATERAL



STEP



- Rodaje de 25-30 min. sin ritmos para soltar piernas del entreno de fuerza en máquina.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.



Semana del 6 al 12 de Julio de 2020 "Primera Semana de Subida"

Miércoles 08 de Julio: "Charla online zoom asesoramiento"

- Charla de 30 minutos por zoom para resolver dudas, compartir sensaciones, posibles ajustes de ejercicios, etc.

Unirse a la reunión Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/3012197818?pwd=eDBQQmFzbGRla0UvMURWSTh3Sk90dz09>

ID de reunión: 301 219 7818

Contraseña: 723698

Jueves 09 de Julio: "Series por Tiempo"

- Calentamiento: 15 min. de calentamiento a ritmo suave + 5 min. a ritmo más vivo.
- Series: 10 x (1' Fuerte / 50" parado)

Ritmos:

Opción 1: 4'10" - 4'20"

Opción 2: 4'20" - 4'30"

Opción 3: 4'40" - 4'50"

Pausas: 50seg. en parado.

- Vuelta a la calma: 4 minutos de rodaje muy suave para bajar pulsaciones.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, posas, gemelos, cuádriceps, cadera)



Semana del 6 al 12 de Julio de 2020 "Primera Semana de Subida"

Viernes 10 de Julio: "Rodaje de descarga"

- Rodaje de 30-35 min. para soltar y quitar ácido láctico acumulado en las piernas el día anterior.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Sábado 11 de Julio: "Descanso"

- Hacer una buena ingesta de hidratos de carbono (pasta, arroz, legumbres,...) para cargar los depósitos de glucógeno para la tirada del día siguiente.

Domingo 12 de Julio: "Tirada Larga"

- Tirada de 10kms. Los primeros 2-3kms. muy suave a ritmo de calentamiento. No ponemos ritmos, sólo terminar la distancia propuesta.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior aguantando unos 20 segundos en cada posición.