

# Plan de entrenamiento Running





## Semana del 13 al 19 de Julio de 2020 "Segunda Semana de Subida"

### Lunes 13 de Julio: "Rodaje de activación"

- Rodaje de 40 minutos a ritmo suave los 15-20 primeros minutos y el resto a ritmo más vivo (ritmo ideal 6'00")
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

### Martes 14 de Julio: "Fartlek"

- Calentamiento y movilidad articular en estático en tobillos, rodillas, cadera.
- Calentamiento dinámico: 15 min. de rodaje suave para subir pulsaciones + 2 progresivos de 60 y 80 metros terminando fuerte.
- Fartlek: 5 x (45" Fuerte / 45" suave + 1'30" Fuerte / 1'30" suave)

Ritmos:

Opción 1: 4'10" - 4'20"

Opción 2: 4'20" - 4'30"

Opción 4: por debajo de 5'00"

Pausas: Trotando muy suave NO andando.

- Vuelta a la calma: trotar muy suave de 3-4 min. para recuperar pulsaciones.
- Estirar bien todo el tren inferior.

### Miércoles 15 de Julio: "Rodaje de descarga + asesoramiento online zoom"

- Rodaje de 30 min. para soltar / quitar el ácido láctico acumulado en las piernas el día anterior.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior (piramidal, isquiotibiales, gemelos, psoas)



## Semana del 13 al 19 de Julio de 2020 "Segunda Semana de Subida"

- 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 16 de Julio: "Descanso"

### Viernes 17 de Julio: "Series por distancia"

- Calentamiento estático y movilidad de tobillos, rodillas, cadera.
- Calentamiento dinámico: 20 min trotando suave para subir pulso + 2 progresivos de menos a más terminando fuerte.
- Series por distancia: 4 x 500mtrs.

Ritmos:

Opción 1: 2'00"/500mts

Opción 2: 2'10"/500mts

Opción 3: 2'20"/500mts

Opción 4: Sólo terminar las 4 series a mayor ritmo de rodaje normal

Pausas: 1'30" después de cada 500mtrs.

- Vuelta a la calma: rodar muy suave 4 minutos hasta parar para bajar las pulsaciones.
- Estirar muy bien.



## Semana del 13 al 19 de Julio de 2020 "Segunda Semana de Subida"

### Sábado 18 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 19 de Julio: "Tirada Larga por tiempo"

- Tirada de 55min. sin poner ritmos, sólo llegar al tiempo propuesto y parar.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior aguantando unos 20 segundos en cada posición.