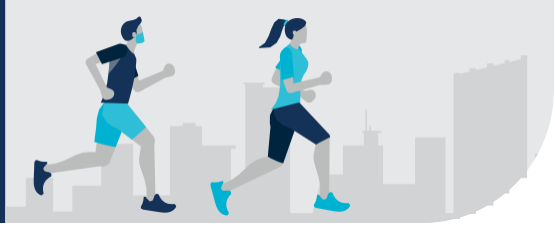
Club Deportivo sacyr

Plan de entrenamiento Running



Semana del 20 al 26 de Julio de 2020 "Tercera Semana de Subida"

Lunes 20 de Julio: "Rodaje de activación pos Tirada Larga semanal"

- Rodaje de 40 minutos a ritmo suave los 15-20 primeros minutos y el resto a ritmo más vivo (ritmo ideal 6’00” - 6’10").
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Martes 21 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 80 metros terminando fuerte para dejar el corazón a ritmo de trabajo.
- Fartlek: 3 x (45" Fuerte / 45" suave + 1'30" Fuerte / 1'30" suave + 3' Fuerte / 2' suave)

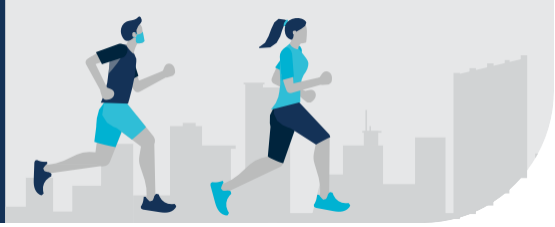
  Ritmos:
  Opción 1: 4’20"- 4’30"
  Opción 2: 4’30" - 4’40”
  Opción 3: 4’40" - 4’50”
  Opción 4: por debajo de 5’10”

  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 22 de Julio: "Rodaje de descarga + asesoramiento online zoom"

- Rodaje de 35 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 20 al 26 de Julio de 2020 "Tercera 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 23 de Julio: "Descanso"

Viernes 24 de Julio: "Series por tiempo"

- 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.

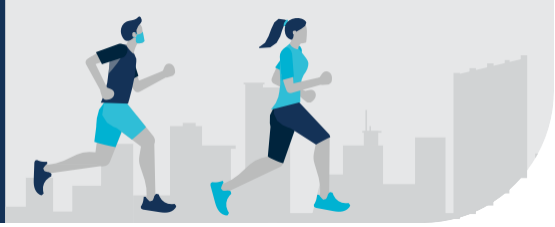
- Series por distancia: 5 x 2 min.

  Ritmos:
  Opción 1: 4’00“
  Opción 2: 4'10''/4’20”
  Opción 3: 4'20''/4’30”
  Opción 4: Sólo terminar las 5 series a mayor ritmo de rodaje normal

  Pausas: 1min. en parado después de cada serie de 2’.

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

- Estirar muy bien.



Semana del 20 al 26 de Julio de 2020 "Tercera Semana de Subida"

Sábado 25 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 26 de Julio: "Tirada Larga por distancia"

- Tirada de 9 kilómetros sin atender a ritmos, sólo llegar al tiempo propuesto y parar.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior aguantando unos 20 segundos en cada posición para favorecer las fibras musculares.