

# Plan de entrenamiento Running





## Semana 27 de Julio al 2 de Agosto de 2020 "Semana de transición a bajada"

### Lunes 27 de Julio: "Rodaje suave de activación post Tirada Larga semanal"

- Rodaje de 35 minutos a ritmo suave sin atender a ritmos, sólo terminar la distancia propuesta.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

### Martes 28 de Julio: "Fartlek corto"

- 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: 4 x (30" Fuerte / 30" suave + 45" Fuerte / 45" suave)

Ritmos: En todas las opciones entre el 70-80% de vuestra máxima

Pausas (lento regresivo): Trotando muy suave NO andando, para no bajar del todo las pulsaciones de zona de trabajo.

- Vuelta a la calma: trotar muy suave de 2-3 min. para recuperar pulsaciones.
- Estirar bien todo el tren inferior.

### Miércoles 29 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, cuádriceps)



## Semana 27 de Julio al 2 de Agosto de 2020 "Semana de transición a bajada"

- 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 30 de Julio: "Descanso total"

### Viernes 31 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: 4'00" (2' / 500 metros)

Opción 2: 4'20" (2'10" / 500 metros)

Opción 3: 4'30" (2'15" / 500 metros)

Opción 4: por debajo de 5'00" (máximo 2'30" / 500 metros)

Pausas: 1min. 30seg. en parado.

- Vuelta a la calma: rodar muy suave 2-3 minutos hasta parar para bajar las pulsaciones.
- Estirar muy bien.



## Semana 27 de Julio al 2 de Agosto de 2020 "Semana de transición a bajada"

### Sábado 1 de Agosto: "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 2 de Agosto: "Tirada Larga por distancia"

- Tirada de 8 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.