



Plan de entrenamiento intermedio 21K



SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	7k aeróbico	7k Fartlek	5k	9k	5k aeróbico	13k Progresivo	Descanso
2	8k Fartlek	8k	8k	9k	5k aeróbico	15k	Descanso
3	5-6 subidas a 12k – 5m/k y 5k	8k	10k	10k	5kaeróbico	16k paso carrera	Descanso
4	8k Fartlek	6k	10k	10k	5k aeróbico	13 k	Descanso
5	4-5 subidas a 12k – 5m/k y 5k	7k	10k	10k	5k	18k	Descanso
6	2k / 6x800 / 2k	7k	11k	11k	7k	13k	Descanso
7	2k / 3x1500 / 2k	7	11k	11k	5k	19k	Descanso
8	8k Fartlek	8k	8k	9k	5k aeróbico	14k	Descanso
9	2k / 6x800 / 2k	8k	10k	11k	7k	15k	Descanso
10	2k / 4 x 1500 / 2k	7k	12k	12k	7k	22k	Descanso
11	2k / 6x800 / 2k	8k	12k	12k Fartlek	8k	24k	Descanso
12	8k	8k	13kk	11k	7k	13k	Descanso
13	6k	10k	Descanso	6k	Descanso	5k	Carrera

- Donde solo aparece distancia, ejercite Fartlek, Paso carrera, correr a FC, Correr a Ritmo.
- Entrenamiento no realizado, entrenamiento perdido
- El entrenamiento del día sábado será de evaluación
- Registre sus tiempos y se dará cuenta de los avances logrados
- Las subidas deben tener una distancia de 100 a 200 m y de a poco aumente la distancia a 300 y 400m, esto permitirá obtener fuerza y resistencia.
- Entre cada repetición, descanse 1 a 2 min.
- Los Fartlek, son carreras con cambios de ritmo
- Las series nos permitirán aumentar nuestro VO2max.