



Plan de entrenamiento intermedio 42K



SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2k / 6 x 800 /2k	8k	12k	12k	6k aeróbico	15k Progresivo	Descanso
2	6-8 subidas a 12k – 5m/k y 5k	7k	12k	12k	6k	24k	Descanso
3	2k / 6 x 800 /2k	8k	14k	14k	8k	16k	Descanso
4	6-8 subidas a 12k – 5m/k y 5k	8k	14k	11k	7k	18 k	Descanso
5	2k / 4 x 1500 /2k	7k	14k	14k	6k	10k a ritmo	Descanso
6	2k / 4 x 800 /2k	7k	10k	10k	5k	26k	Descanso
7	2k / 6x 800 /2k	6k	14k	10k	6k	12k a ritmo	Descanso
8	2k / 4 x 1500 /2k	6k	8k	8k	5k	28k	Descanso
9	10k	7k	12k	10k	7k	12k a ritmo	Descanso
10	2k / 6x 800 /2k	5k	8k	Descanso	5k	35k	Descanso
11	8k ritmo	5k	10k	10k	5k	18k	Descanso
12	7k	5k	8k	8k	5k	15k	Descanso
13	8k Fartlek	7k	Descanso	5k	Descanso	4k	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.