

**ENTRENAMIENTO 4 SEMANAS PARA LA 10K ZGZ - DOMINGO 28 DE MAYO DE 2017** **60 Min / Finalizar**

MES	SEMANA	DÍA	LUNES	M	MIÉRCOLES	J	VIERNES	SÁBADO
			MARTES	X	JUEVES	V	SÁBADO	DOMINGO
			<b>1º DIA SEMANAL</b>		<b>2º DIA SEMANAL</b>		<b>3º DIA SEMANAL</b>	<b>4º DIA SEMANAL</b>
MAYO	1	1 al 7	15' C.C.1 2 PROGRESIVOS FÍSICO Y ESTIRAR		15' C.C.1 <b>3 X 25 M TÉCNICA CARRERA 1*</b> R- 1' Y CADA BLOQUE 1 PROGRESIVO 40M		20' C.C.1 INTERVAL DE 8 X 50 M 10' FÍSICO Y ESTIRAR	20' C.C.1 20' FÍSICO 20' C.C.1
	2	8 al 14	25' C.C.1 4 PROGRESIVOS 15' FÍSICO		20' C.C.1 15' FÍSICO 20' C.C.1		20' C.C.1 6 CUESTAS 60 M R-BAJAR ANDANDO	(FARKLET) 8' C.C.1 + 5 X (1F+2'S)+ 5'C.C.1 Y ESTIRAR
	3	15 al 21	35' C.C.1 6 X 60 M PROGRESIVOS ESTIRAR Y 10' FÍSICO		15' C.C.1 <b>3 X 25 M TÉCNICA CARRERA 2*</b> R- 1' Y CADA BLOQUE 1 PROGRESIVO 40M		(FARKLET) 10' C.C.1 + 5 X (1F+1'30''S)+ 5'C.C.1 Y ESTIRAR	CALENTAR 7 KM EN PROGRESIÓN r- libre
	4	22 al 28	45' C.C.1-2 6 X RECTAS DE 60 M R-2' Y ESTIRAR		CALENTAR 5 x 250 M R-2'		25' C.C.1 4 PROGRESIVOS Y ESTIRAR	

<b>C.C.</b>	Carrera continua trote. Niveles, 1 trote tranquilo y normal; 2 ligeros, rápidos; 3 solo empleado para series o muy rápido.
<b>Físico</b>	Trabajo de abdominales, lumbares y brazos, durante al menos 10'. Tandas de 15/20 repeticiones cada una.
<b>Progresivo</b>	Recta de 40/60 metros. Empezar corriendo despacio para progresar acabando rápido. (NUNCA A TOPE).
<b>Interval</b>	Recta rápida que se recupera al trote despacio, volviendo al lugar de partida. 1 serie = 1 recta de ida y otra de vuelta.
<b>X ó +</b>	Signos matematicos que suman o multiplican el entrenamiento.
<b>Formulas</b>	Ej: 3 x 2 x 300 m. Tres grupos de dos series de 300 metros cada uno. Total 6 series de 300 metros en grupos de 2 en 2.
<b>R</b>	Recuperación en minutos entre series de trabajo.
<b>r</b>	Ritmo del entrenamiento en porcentaje de esfuerzo, minutos kilometro o tiempo por serie.
<b>K // M</b>	Kilómetros // Metros
<b>Cuestas</b>	Realizar el entrenamiento en desnivel negativo. Correr cuesta arriba.
<b>Fartlek</b>	Trote de carrera donde se ejecutan cambios de ritmo. (F = correr fuerte; S= correr suave).
<b>Calentar</b>	Realizar 8' c.c.1, con unos movimientos articulares y desplazamientos para estar preparado al trabajado planificado.
<b>Técnica de Carrera</b>	Ejercicios del vídeo. 3 veces cada uno en una distancia de 25 metros. R. 1' entre ejercicios y hacer 1 Progresivo 40m al cambio de ejercicio.
<b>Vídeos Youtube</b>	1* <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sK0ouOqPIVI">https://www.youtube.com/watch?v=sK0ouOqPIVI</a> 2* <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H0fow7Q4zY">https://www.youtube.com/watch?v=H0fow7Q4zY</a>

Entrenamientos: Sergio del Barrero Cebollada, Entrenador Nacional (Nivel 1), por la RFEA y director Técnico de la CaixaBank 10k Zaragoza



### **ENTRENAMIENTO 4 SEMANAS**

Se propone un entrenamiento de 4 semanas con 4 días semanales y 4 niveles diferentes. El inicio se realizaría el día 1 de Mayo, lunes, y finalizará el Domingo día **28 de Mayo con la CaixaBank 10k Zaragoza.**

### **CONSEJOS PREVIOS**

Ante todo, comprueba que tu estado de salud es el más adecuada para completar una prueba de estas características y elige el entrenamiento acorde a tus objetivos reales.

#### **Planes de entrenamientos para realizar en 4 semanas:**

- **40/45 MINUTOS EN META:** DEPORTISTAS Y CORREDORES ACOSTUMBRADAS A PRÁCTICAR DEPORTE Y CORRER DE FORMA HABITUAL EN BUENA FORMA FÍSICA.

- **45/50 MINUTOS EN META:** CORREDORES O PERSONAS CON BUENA CONDICIÓN FÍSICA QUE SALEN A CORRER CON CIERTA FRECUENCIA.

- **50/55 MINUTOS EN META:** PERSONAS QUE REALIZAN ALGÚN DEPORTE CON CIERTA FRECUENCIA.

- **60 ó MÁS MINUTOS EN META:** PERSONAS QUE SON CAPACES DE AGUANTAR 15' DE CARRERA CONTINUA EL PRIMER DÍA DEL PLANING SIN PROBLEMAS.

- **SÍ NO ERES CAPAZ DE AGUANTAR 15' DE CARRERA CONTINUA A FALTA DE 4 SEMANAS DE LA SALIDA, TE RECOMENDAMOS PREPARAR LA CAIXABANK 10K ZARAGOZA 2018.**

### **Y RECUERDA PARA EL DÍA DE LA CARRERA:**

- 1.- Descanso:** El día de antes de la carrera descansa. No hagas ningún esfuerzo fuerte y deja que tu cuerpo llegue en forma óptima a la carrera. Piensa que el mejor entrenamiento, es el descanso tras un trabajo fuerte. Aquí es cuando asimilas lo hecho.
- 2. Hidratación:** Piensa que vas a sudar y con ello pierdes líquidos y sales. Antes de correr bebe agua y durante la prueba también. Aun cuando no tengas sed bebe en el avituallamiento.
- 3.- Ve cómodo(a):** Ropa ligera y que no estrenes el día de la prueba. Una camiseta de tirantes o manga corta y un pantalón corto o mallas es suficiente. ¡Y calcetines! No corras sólo con zapatillas o el pie te ira bailando dentro por el sudor.
- 4.- Calienta bien:** Corre unos 8/10 minutos suaves, estira bien y haz alguna recta más rápida, antes del disparo de salida. Tu cuerpo estará así sobre aviso, que algo vas a hacer.
- 5. Y el más importante:** Corre a tu ritmo. En los entrenamientos habrás averiguado cuál es tu ritmo ideal. Aprovecha que la prueba esta señalizada y comprueba el crono en cada kilómetro. Fíjate en las liebres de la organización, que marcan el tiempo de la prueba y te pueden ayudar. Recuerda salir en el cajón de salida que corresponde a tu color de dorsal y tiempo que estás preparado para hacer.