



ENTRENAMIENTO 12 SEMANAS PARA LA 10K ZGZ - DOMINGO 27 DE MAYO DE 2018

Planificado por: *Sergio del Barrero Cebollada, Entrenador Nacional de Atletismo y Director Técnico 10k Zaragoza*

OBJETIVO: 40/45 MINUTOS

MES	SEMANAS	DÍAS	LUNES ó MARTES	MIÉRCOLES ó JUEVES	VIERNES ó SÁBADO	SÁBADO ó DOMINGO
			1º DIA SEMANAL	2º DIA SEMANAL	3º DIA SEMANAL	4º DIA SEMANAL
MARZO	1	5 al 11	30' C.C.1 + 15' FÍSICO + 6 PROGRESIVOS y ESTIRAR	30' C.C.1 + 15' FÍSICO + 8 RECTAS DE 80 M R-2' ANDANDO	35' C.C.1 + 6 PROGRESIVOS Y ESTIRAR	DESCANSO
	2	12 al 18	30' C.C.1-2 + 20' FÍSICO + 2 PROGRESIVOS 40 M y ESTIRAR	CALENTAR + FARTLEK (6F + 5S + 5F + 4S + 4F + 3S) + 5' C.C.1 y ESTIRAR	15' C.C.1 + 10 X RECTAS 100 M + 150 ABDOMINALES (5 X 30 REP)	35' C.C.1 4 PROGRESIVOS DE 60 M Y ESTIRAR
	3	19 al 25	15' C.C.1 + 8 X 60 M CUESTAS R-BAJAR 10' FÍSICO ABDOMINALES	35' C.C.1-2 + 10 RECTAS DE 80 M R- 1'30" 20' FÍSICO ABDOMINALES	CALENTAR + 2 INTERVAL (8 X 80 M) R- 5' ESTIRAR Y 20' FÍSICO	40' C.C.1 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR
	4	26 al 1	CALENTAR + 3 SERIES X 1KM + R-3' r- 3'50 a 3'55"/km	25' C.C.1 + 2 X 4 X RECTAS DE 80 M R- 2' Y 4' r- Zancada amplia	CALENTAR + SERIES CORTAS 2 X 3 X 500 M R- 2' y 4' r- 1'45" a 1'50"	45' C.C.1-2 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR
	5	2 al 8	10' C.C.1 + FARTLEK 10 X (2F + 1S) + 10' C.C.1 y ESTIRAR	CALENTAR PARA CUESTAS + 2 X 4 X 80 M CUESTAS + R- Bajar al trote y 5' bloque	20' C.C.1 150 MULTISALTOS Y FÍSICO Y ESTIRAR	11 KM a C.C.1 + 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR
	6	9 al 15	CALENTAR Y SERIES CORTAS (2X500M)+(3X300M)+(4X150M) R- 5' Bloque y 1' series r- 85 %	20' C.C.1 + 10 RECTAS DE 100 M R- 2'/3' ESTIRANDO DINAMICO	CALENTAR Y SERIES LARGAS 2KM + 2KM + 1KM R-3' r-4'(2K) 3'55'(2K) 3'40"a 3'45"(1k)	12 KM a C.C.1 + 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR
ABRIL	7	16 al 22	CALENTAR Y SERIES LARGAS 3 X 2 KM r- 3' r- 3'55' / KM	CALENTAR Y SERIES CORTAS 6 X 300 M R- 1' r- 1'05"/300M	CALENTAR + 100 MULTISALTOS EN 5 X 20 + 10' FÍSICO y ESTIRAR	10 KM a C.C.1-2 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR
	8	23 al 29	CALENTAR Y SERIES CORTAS (2X500M)+(3X300M)+(4X150M) R- 5' Bloque y 1' series r- 90 %	25' C.C.1 + 2 X 4 X 60 M CUESTA R- Bajar al trote y 5' bloque	CALENTAR + INTERVAL DE 8 X 100 M y ESTIRAR	9 KM a C.C.1 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR
	9	30 al 6	CALENTAR Y SERIES LARGAS 3 X 2 KM r- 2'30" r- 3'55' / KM	30' C.C.1-2 15' FÍSICO y ESTIRAR	CALENTAR Y SERIES CORTAS 6 X 300 M R- 50" r- 1'05"/300M	9 KM a C.C.1-2 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR
MAYO						

MAYO	10	7 al 13	CALENTAR + 10 KM EN PROGRESIÓN r- libre	CALENTAR Y SERIES LARGAS 3 X 2 KM r- 2' r- 3'55' / KM	CALENTAR + 6 CUESTAS 60 M R-BAJAR ANDANDO	8 KM a C.C.1-2 + 200 ABDOMINALES Y ESTIRAR
	11	14 al 20	CALENTAR + SERIES 6 X 500 M R-1' r- libre-rápido	CALENTAR + 2 x 5 KM R- 5' r- CARRERA	CALENTAR + INTERVAL DE 8 X 100 M y ESTIRAR	45' C.C.1 + 2 PROGRESIVOS + 200 ABDOMINALES
	12	21 al 27	30' C.C.1-2 + 6 X RECTAS DE 150 M R-3' Y ESTIRAR	25' C.C.2 + 4 PROGRESIVOS DE 40 M + ESTIRAR Y 15' ABDOMINALES	30' C.C.1-2 6 PROGRESIVOS Y ESTIRAR	 [10k] ZARAGOZA 

NOMENCLATURA

C.C.	Carrera continua trote. Niveles, 1 trote tranquilo y normal; 2 ligeros, rápidos; 3 solo empleado para series o muy rápido.
Físico	Trabajo de abdominales, lumbares y brazos, durante al menos 10'. Tandas de 15/20 repeticiones.
Progresivo	Recta de 40/60 metros. Empezar corriendo despacio para progresar acabando rápido. (NUNCA A TOPE).
Recta	Recta para correr de forma rápida con buena zancada sin ser a tope.
Interval	Recta rápida que se recupera al trote despacio, volviendo al lugar de partida. 1 serie = 1 recta de ida y otra de vuelta.
X ó +	Signos matematicos que suman o multiplican el entrenamiento.
X' ó X''	X minutos ó X segundos.
Formulas	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.
R	Recuperación en minutos entre series de trabajo.
r	Ritmo del entrenamiento en porcentaje de esfuerzo, minutos kilometro o tiempo por serie.
M	Metros
K	Kilómetros
Cuestas	Realizar el entrenamiento en desnivel negativo. Correr cuesta arriba.
Fartlek	Trote de carrera donde se ejecutan cambios de ritmo. (F = correr fuerte; S= correr suave).
Calentar	Realizar 8' c.c.1, con unos movimientos articulares y desplazamientos para estar preparado al trabajado planificado.
Multisaltos	Ejercicios de potencia tren inferior con muchos saltos en grupos.