






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: 45/50 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	25' C.C.1 + 15' FÍSICO 6 PROGRESIVOS DE 60 M y ESTIRAR	30' C.C.1 + (6 X RECTAS 80-100 M) R-2' PASIVO	30' C.C.1 + 4 PROGRESIVOS DE 60 M Y ESTIRAR	DESCANSO
	2	12 al 18	30' C.C.1 20' FÍSICO y ESTIRAR	CALENTAR + FARTLEK (6F + 5S + 5F + 4S + 4F + 3S) + 3' C.C.1 y ESTIRAR	25' C.C.1-2 8 X RECTAS 100 M Y ESTIRAR	35' C.C.1 2 PROGRESIVOS CORTOS Y ESTIRAR
	3	19 al 25	15' C.C.1 + 8 X 60 M CUESTAS R-BAJAR 10' FÍSICO ABDOMINALES	35' C.C.1 + 6 PROGRESIVOS DE 60 M 15' FÍSICO ABDOMINALES	CALENTAR INTERVAL 8 X 80 M ESTIRAR Y 15' FÍSICO	40' C.C.1 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR
	4	26 al 1	CALENTAR SERIES 3 X 1K R-3' r- 4'15" a 4'20"/km	25' C.C.1 4 RECTAS X 100 M R- 2' estirando r- Zancada amplia	CALENTAR SERIES CORTAS 2 X 3 X 300 M R- 1' y 5' r- 1'10"	45' C.C.1 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR
	5	2 al 8	45' C.C.1 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR	CALENTAR PARA CUESTAS 2 X 4 X 60 M CUESTA R- Bajar al trote y 5' bloque	50' C.C.1 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR	DESCANSO
	6	9 al 15	CALENTAR Y SERIES CORTAS 900M+ (3 X 300M) + (4 X 150 M) R- 5' Bloque y 2' series r- 85 %	40' C.C.1-2 20' FÍSICO Y TRABAJO GÉMELO y ESTIRAR	CALENTAR PARA SERIES 2KM + 2KM + 1KM R- 3' r- 4'25" (2K) 4'15" (1K)	45' C.C.1 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR
	7	16 al 22	CALENTAR Y SERIES LARGAS 2K+ (2 X 1K) + 2 K R- 3' r- 8'50" (2k) y 4'15" (1k)	25' C.C.1-2 100 MULTISALTOS EN 5 X 20 10' FÍSICO y ESTIRAR	CALENTAR Y SERIES CORTAS 2 x 4 X 300 M R- 1' y 5' r- 1'10"	50' C.C.1 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR
ABRIL	8	23 al 29	CALENTAR 1 KM+(2 X 500 M) + (3 X 300 M) R-5' bloque y 1' EN SERIES R- Rápidas	CALENTAR PARA CUESTAS 2 X 5 X 60 M CUESTA R- Bajar al trote y 5' bloque	25' C.C.2 8 RECTAS DE 80 M y ESTIRAR	50' C.C.1-2 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR
	9	30 al 6	CALENTAR Y SERIES LARGAS 3 X 2 KM R- 3' r- 4'25"/4'20" / 4'15"	30' C.C.1-2 15' FÍSICO y ESTIRAR	CALENTAR Y SERIES CORTAS 5 X 400 M R- 1' r- 1'35"	45' C.C.1-2 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR
MAYO						

MAYO	10	7 al 13	CALENTAR SERIES 4 X 1K R- 2'30" r- 4'15"/km	35' C.C.1-2 10 RECTAS DE 80 M y ESTIRAR	CALENTAR 6 CUESTAS 60 M R-BAJAR ANDANDO	40' C.C.1-2 2 PROGRESIVOS Y ESTIRAR
	11	14 al 20	CALENTAR SERIES 5 X 300 M R-1' r- 1'10"	35' C.C.1-2 4 PROGRESIVOS DE 80 M 15' FÍSICO y ESTIRAR	30' C.C.1-2-3 2 PROGRESIVOS SUAVES y ESTIRAR	DESCANSO
	12	21 al 27	CALENTAR 6 X RECTAS DE 150 M R-2'/3' Y ESTIRAR	25' C.C.1-2 2 PROGRESIVOS y ESTIRAR	DESCANSO	  

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.