






# 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: 50/55 MINUTOS**

MES	SEMANAS	DÍAS	LUNES ó MARTES	MIÉRCOLES ó JUEVES	VIERNES ó SÁBADO	DOMINGO
			1º DIA SEMANAL	2º DIA SEMANAL	3º DIA SEMANAL	
MARZO	1	5	15' C.C.1 + FÍSICO	20' C.C.1 +	25' C.C.1 +	
		al 11	4 PROGRESIVOS DE 60 M y ESTIRAR	10' ABDOMNALES + 15' C.C.1 Y ESTIRAR	6 PROGRESIVOS DE 60 M ESTIRAR	
	2	12	20 C.C.1	10' C.C.1 + FARTLEK	30' C.C.1	
		al 18	6 X 40 M TIPO INTERVAL y ESTIRAR	(6F + 5S + 5F + 4S + 4F + 3S) + 5' C.C.1 y ESTIRAR	4 PROGRESIVOS Y ESTIRAR	
	3	19	15' C.C.1 +	25' C.C.1	35' C.C.1	
		al 25	6 X 60 M CUESTAS R- TROTE 10' FÍSICO ABDOMINALES	15' FÍSICOS 15' C.C.1	2 RECTAS DE 80 M Y ESTIRAR	
	4	26	CALENTAR	25' C.C.1 +	40' C.C.1	
al 1		SERIES 3 X 800 M R-2' r- 5'/km	8 RECTAS X 100 M R- 2' ANDANDO r- ZANCADA AMPLIA	3 X RECTAS DE 60 M R- 2' Y ESTIRAR		
5	2	CALENTAR	35' C.C.1	CALENTAR		
	al 8	SERIES CORTAS 2 X 3 X 300M R- 1' y 6' r- 4'15"/ KM	15' FÍSICO Y ESTIRAR	SERIES 3 X 1K R-3' r- 5'/km		
6	9	35' C.C.1	CALENTAR CON 15' C.C +	CALENTAR Y SERIES LARGAS		
	al 15	2 RECTAS DE 100 M FÍSICO y ESTIRAR	INTEVAL DE CUESTAS 6 X 60 M R-TROTE 10' FÍSICO ABDOMINALES	1KM + 2KM + 1KM R- 3' r- 5'/ 5'X2 / 4'50"		
7	16	40' C.C.1 +	CALENTAR Y SERIES CORTAS	45' C.C.1		
	al 22	10 X RECTAS DE 80 M R- 2' EN EL SITIO	600 M+ (2 X 300 M) + (3 X 200 M) R- 5' Bloque y 2' series r- 85 %	2 PROGRESIVOS DE 60 M y ESTIRAR		
8	23	CALENTAR	25' C.C.1	60' C.C.1/2		
	al 29	SERIES 2 X 2 X 1K R-3' bloque y 1' SERIES R- 4'45"	15' FÍSICO 15' C.C.2/3	2 PROGRESIVOS y ESTIRAR		
9	30	CALENTAR Y SERIES LARGAS	30' C.C.1-2	CALENTAR + FARTLEK		
MAYO	al 6	SERIES 4 X 1 KM R- 3' r- ENTRE 4'30" Y 4'45'	15' FÍSICO y ESTIRAR	10 X (1'30"F + 1'30"S) + 5' C.C.1 y ESTIRAR		

MAYO	10	7 al 13	CALENTAR SERIES DE 2KM + 1KM + 1KM R- 3' r- 4'55"(2K) Y 4'35"(1K)	35' C.C.1-2 10 RECTAS DE 80 M y ESTIRAR	45'C.C.1-2 2 PROGRESIVOS y ESTIRAR	
	11	14 al 20	CALENTAR SERIES 2 X 3 X 300 M R-1' Y 5' r- 4'10"/KM	35' C.C.2 5 RECTAS DE 80 M y ESTIRAR	40' C.C.1-2 2 PROGRESIVOS y ESTIRAR	
	12	21 al 27	35' C.C.1 6 X RECTAS DE 100 M R-2'/3' Y ESTIRAR	25' C.C.1-2 4 PROGRESIVOS y ESTIRAR	DESCANSO	  

## NOMENCLATURA

<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.
<b>Progresivo</b>	Recta de 40/60 metros. Empezar corriendo despacio para progresar acabando rápido. (NUNCA A TOPE).
<b>Recta</b>	Recta para correr de forma rápida con buena zancada sin ser 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>X' ó X''</b>	X minutos ó X segundos.
<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>M</b>	Metros
<b>K</b>	Kilómetros
<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>Multisaltos</b>	Ejercicios de potencia tren inferior con muchos saltos en grupos.