






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: 60 MINUTOS / TERMINAR

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 al 11	10' C y A + FÍSICO + 4 PROGRESIVOS y ESTIRAR	CORRER Y ANDAR 10' C y poco de A + 4 progresivos tipo INTERVAL	AERÓBICO FRACCIONADO 12' C y A + 10' FÍSICO + 8' C y A		
		12 al 18	10' C.C.1 + FÍSICO + 4 PROGRESIVOS y ESTIRAR	AERÓBICO FRACCIONADO 12'C.C.1 + 10' FÍSICO + 8' C.C.1 y ESTIRAR	16'C.C.1 4 PROGRESIVOS Y ESTIRAR		
	2	19 al 25	15' C.C.1 + 15' FÍSICO ABDOMINALES + INTERVAL 6 X 50 M	AERÓBICO FRACCIONADO 15'C.C.1 + 10' FÍSICO + 10' C.C.1 y ESTIRAR	18'C.C.1 4 PROGRESIVOS Y ESTIRAR		
		26 al 1	20' C.C.1 + 4 X PROGRESIVOS DE 40 M y ESTIRAR	10' C.C.1 + 4 X CUESTAS CORTAS DE 40 M R- Bajar andando	20' C.C.1 4 X RECTAS DE 80 M R- 2' ESTIRAR		
	ABRIL	3	2 al 8	5' C.C.1 + FARTLEK 10 X (30" F +1' S) + 5' C.C.1 y ESTIRAR	CALENTAR + 15' C.C.1-2 10' FÍSICO Y ESTIRAR	25' C.C.1 3 PROGRESIVOS y ESTIRAR	
			9 al 15	CALENTAR 4 X 600 M R-3'	15' C.C.1 20' FÍSICO CON TRABAJO DE GEMELOS Y ESTIRAR	28' C.C.1 2 PROGRESIVOS y ESTIRAR	
		4	16 al 22	20' C.C.1 + 8 X RECTAS DE 80 M R- 2' EN EL SITIO	22' C.C.1 15' FÍSICO Y ESTIRAR	30' C.C.1 2 RECTAS DE 80 M y ESTIRAR	
23 al 29			CALENTAR SERIES 3 X 900 M R-4'	25' C.C.1 15' FÍSICO Y ESTIRAR	35'C.C.1 2 PROGRESIVOS DE 80 M y ESTIRAR		
MAYO	5	30 al 6	8' C.C.1 + FARTLEK (6F + 5S + 5F + 4S + 4F + 3S) + 10' C.C.1 y ESTIRAR	30' C.C.1-2 15' FÍSICO y ESTIRAR	40' C.C.1 2 PROGRESIVOS y ESTIRAR		

MAYO	10	7 al 13	15' C.C.1 + 3 X SERIES 1K R- 3' y 5'	35' C.C.1-2 4 RECTAS DE 60 M y ESTIRAR	45' C.C.1 2 PROGRESIVOS y ESTIRAR	
	11	14 al 20	CALENTAR SERIES 2 X 3 X 300 M R-1' Y 4'	40' C.C.1-2 4 RECTAS DE 80 M y ESTIRAR	50' C.C.1 2 PROGRESIVOS DE 80 M y ESTIRAR	
	12	21 al 27	40' C.C.1 6 X RECTAS DE 80 M R-2'-3' Y ESTIRAR	25' C.C.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.