



ENTRENAMIENTO 4 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
MAYO	1	30 al 6	30' C.C.1 4 PROGRESIVOS FÍSICO Y ESTIRAR	15' C.C.1 4 X 25 M TÉCNICA CARRERA 1* R- 1' Y CADA BLOQUE 1 PROGRESIVO 40M	25' C.C.2 INTERVAL DE 8 X 60 M 10' FÍSICO Y ESTIRAR	(FARKLET) 10' C.C.1 + 10 X (1F+1'S)+ 5 X (30''F +1' S) Y ESTIRAR
		7 al 13	CALENTAR 7 KM EN PROGRESIÓN r- libre	CALENTAR 2 X 2 X 1 KM R-2' Y 4' r- BAJAR DE 3'50''/KM	10 X EJERCICIOS DE ESCALONES E* R:1' Pasivo y 1 progresivo cada cambio 6 X CUESTAS 60 M /R-BAJAR ANDANDO	(FARKLET) 8' C.C.1 + 10 X (1F+1'S)+ 10 X (30''F +1' S) Y ESTIRAR
		14 al 20	CALENTAR SERIES 2 X 3 X 400 M R-1' y 4' r- libre	15' C.C.1 4 X 25 M TÉCNICA CARRERA 2* R- 1' Y CADA BLOQUE 1 PROGRESIVO 40M	CALENTAR 2 KM + 3 X 1 KM R- 3'; 2';2' r- 3'50''/km	CALENTAR 8 KM EN PROGRESIÓN r- libre
		21 al 27	35' C.C.1 2 X 4 X RECTAS DE 150 M R-2' y 4' Y ESTIRAR	CALENTAR 2 X 1 KM R-5' r- 3'40''	25' C.C.1 6 PROGRESIVOS Y ESTIRAR	

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.	
Videos Youtube	1* https://www.youtube.com/watch?v=sK0ouOqPIVl	2* https://www.youtube.com/watch?v=H0fow7Q4zY
Videos Youtube	E* https://www.youtube.com/watch?v=0Isi2FSYSH8	