



# 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: 50/55 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	20' C.C.1 2 PROGRESIVOS FÍSICO Y ESTIRAR	15' C.C.1 3 X 25 M TÉCNICA CARRERA 1* R- 1' Y CADA BLOQUE 1 PROGRESIVO 40M	25' C.C.1 INTERVAL DE 8 X 50 M 10' FÍSICO Y ESTIRAR	(FARKLET) 10' C.C.1 + 5 X (1F+2'S) + 5' C.C.1 Y ESTIRAR
		7 al 13	CALENTAR 5 KM EN PROGRESIÓN r- libre	15' C.C.1 8 X EJERCICIOS DE ESCALONES E* R- 1' Y CADA BLOQUE 1 PROGRESIVO 40M	30'C.C.1 6 CUESTAS 60 M R-BAJAR ANDANDO	(FARKLET) 8' C.C.1 + 10 X (1F+1'30"S)+ 5'C.C.1 Y ESTIRAR
		14 al 20	CALENTAR 6 KM EN PROGRESIÓN r-libre	15' C.C.1 3 X 25 M TÉCNICA CARRERA 2* R- 1' Y CADA BLOQUE 1 PROGRESIVO 40M	CALENTAR 3 X 1 KM R- 3' r- 5'/km	CALENTAR 7 km EN PROGRESIÓN r- libre
		21 al 27	35' C.C.1-2 6 X RECTAS DE 100 M R-2' Y ESTIRAR	CALENTAR 2 X 1 KM R-4' r- 4'50"	25' C.C.1-2 6 PROGRESIVOS Y ESTIRAR	

## 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.	
<b>Videos Youtube</b>	1* <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sK0ouOqPIVl">https://www.youtube.com/watch?v=sK0ouOqPIVl</a>	2* <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H0fow7Q4zY">https://www.youtube.com/watch?v=H0fow7Q4zY</a>
<b>Videos Youtube</b>	E* <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0Isi2FSYSH8">https://www.youtube.com/watch?v=0Isi2FSYSH8</a>	