



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: 60 MINUTOS/ TERMINAR

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	15' C.C.1	15' C.C.1	20' C.C.1	20' C.C.1
		al	2 PROGRESIVOS	3 X 25 M TÉCNICA CARRERA 1*	INTERVAL DE 8 X 50 M	20' FÍSICO
		6	FÍSICO Y ESTIRAR	R- 1' Y CADA BLOQUE 1 PROGRESIVO 40M	10' FÍSICO Y ESTIRAR	20' C.C.1
		7	25' C.C.1	20' C.C.1	20' C.C.1	(FARKLET) 8' C.C.1 +
MAYO	2	al	4 PROGRESIVOS	15' FÍSICO	6 CUESTAS 60 M	5 X (1F+2'S)+ 5'C.C.1
		13	15' FÍSICO	20' C.C.1	R-BAJAR ANDANDO	Y ESTIRAR
		14	35' C.C.1	15' C.C.1	(FARKLET) 10' C.C.1 +	CALENTAR
		al	6 X 60 M PROGRESIVOS	3 X 25 M TÉCNICA CARRERA 2*	5 X (1F+1'30''S)+ 5'C.C.1	7 KM EN PROGRESIÓN
MAYO	3	20	ESTIRAR Y 10' FÍSICO	R- 1' Y CADA BLOQUE 1 PROGRESIVO 40M	Y ESTIRAR	r- libre
		21	45' C.C.1-2	CALENTAR	25' C.C.1	
		al	6 X RECTAS DE 60 M	5 x 250 M	4 PROGRESIVOS	
		27	R-2' Y ESTIRAR	R-2'	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	