

PLAN DE ENTRENAMIENTO
XII CARRERA POR LA IGUALDAD
LA RODA, 14 DE ABRIL DE 2018

SEMANA	FECHA	DURACION DEL EJERCICIO	TIPO DE ENTRENAMIENTO
1	26/02/2018	LUNES	
	27/02/2018	MARTES	25 MINUTOS
	28/02/2018	MIÉRCOLES	
	01/03/2018	JUEVES	20 MINUTOS
	02/03/2018	VIERNES	30 MINUTOS
	03/03/2018	SÁBADO	
	04/03/2018	DOMINGO	60 MINUTOS
2	05/03/2018	LUNES	
	06/03/2018	MARTES	20 MINUTOS
	07/03/2018	MIÉRCOLES	
	08/03/2018	JUEVES	14 MINUTOS
	09/03/2018	VIERNES	15 MINUTOS
	10/03/2018	SÁBADO	
	11/03/2018	DOMINGO	30 MINUTOS
3	12/03/2018	LUNES	
	13/03/2018	MARTES	25 MINUTOS
	14/03/2018	MIÉRCOLES	
	15/03/2018	JUEVES	21 MINUTOS
	16/03/2018	VIERNES	20 MINUTOS
	17/03/2018	SÁBADO	
	18/03/2018	DOMINGO	35 MINUTOS
4	19/03/2018	LUNES	
	20/03/2018	MARTES	30 MINUTOS
	21/03/2018	MIÉRCOLES	
	22/03/2018	JUEVES	28 MINUTOS
	23/03/2018	VIERNES	20 MINUTOS
	24/03/2018	SÁBADO	
	25/03/2018	DOMINGO	40 MINUTOS
5	26/03/2018	LUNES	
	27/03/2018	MARTES	30 MINUTOS
	28/03/2018	MIÉRCOLES	
	29/03/2018	JUEVES	26 MINUTOS
	30/03/2018	VIERNES	25 MINUTOS
	31/03/2018	SÁBADO	
	01/04/2018	DOMINGO	45 MINUTOS
6	02/04/2018	LUNES	
	03/04/2018	MARTES	35 MINUTOS
	04/04/2018	MIÉRCOLES	
	05/04/2018	JUEVES	39 MINUTOS
	06/04/2018	VIERNES	30 MINUTOS
	07/04/2018	SÁBADO	
	08/04/2018	DOMINGO	50 MINUTOS
7	09/04/2018	LUNES	
	10/04/2018	MARTES	25 MINUTOS
	11/04/2018	MIÉRCOLES	
	12/04/2018	JUEVES	25 MINUTOS
	13/04/2018	VIERNES	
	14/04/2018	SÁBADO	HA LLEGADO EL GRAN DIA - CARRERA POR LA IGUALDAD DE LA RODA - 6,5 KM

NOTA:

ESTE PLAN DE ENTRENAMIENTO ESTA PREPARADO POR EL CLUB DE ATLETISMO "LA CAÑADA-LA RODA", BASADO EN ARTÍCULOS PUBLICADOS EN REVISTAS TÉCNICAS ESPECIALIZADAS Y EN NUESTRA EXPERIENCIA.

ESTE ES UN PLAN REDUCIDO DE 7 SEMANAS .

LAS/OS CORREDORAS/OS QUE LO SIGAN DEBEN TENER UNA PREPARACIÓN PREVIA Y SER CAPACES DE HACER CARRERA CONTINUA DURANTE AL MENOS 15 MINUTOS Y ALTERNAR CARRERA Y CAMINAR DURANTE AL MENOS 60 MINUTOS CONTINUOS.

SIEMPRE ES CONVENIENTE CONSULTAR CON EL MEDICO ANTES DE INICIAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO.