

**PLAN DE ENTRENAMIENTO**  
**XIII CARRERA POR LA IGUALDAD**  
**LA RODA, 6 DE ABRIL DE 2019**

SEMANA	FECHA		DURACION DEL EJERCICIO	TIPO DE ENTRENAMIENTO
1	18/02/2019	LUNES		
	19/02/2019	MARTES	25 MINUTOS	CORRER 10 MINUTOS - CAMINAR 10 MINUTOS - CORRER 5 MINUTOS
	20/02/2019	MIÉRCOLES		
	21/02/2019	JUEVES	20 MINUTOS	CORRER 8 MINUTOS - CAMINAR 2 MINUTOS (2 REPETICIONES)
	22/02/2019	VIERNES	30 MINUTOS	CORRER 15 MINUTOS - CAMINAR 10 MINUTOS - CORRER 5 MINUTOS
	23/02/2019	SÁBADO		
	24/02/2019	DOMINGO	60 MINUTOS	CAMINAR 1 MINUTO - CORRER 2 MINUTOS (20 REPETICIONES)
2	25/02/2019	LUNES		
	26/02/2019	MARTES	20 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 20 MINUTOS
	27/02/2019	MIÉRCOLES		
	28/02/2019	JUEVES	14 MINUTOS	(CALENTAR 5 MINUTOS) CORRER RITMO ALTO 5 MIN + DESCANSO 2 MIN (2 REPETICIONES)
	01/03/2019	VIERNES	15 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 15 MINUTOS
	02/03/2019	SÁBADO		
	03/03/2019	DOMINGO	30 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 30 MINUTOS
3	04/03/2019	LUNES		
	05/03/2019	MARTES	25 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 25 MINUTOS
	06/03/2019	MIÉRCOLES		
	07/03/2019	JUEVES	21 MINUTOS	(CALENTAR 5 MINUTOS) CORRER RITMO ALTO 5 MIN + DESCANSO 2 MIN (3 REPETICIONES)
	08/03/2019	VIERNES	20 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 20 MINUTOS
	09/03/2019	SÁBADO		
	10/03/2019	DOMINGO	35 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 35 MINUTOS
4	11/03/2019	LUNES		
	12/03/2019	MARTES	30 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 30 MINUTOS
	13/03/2019	MIÉRCOLES		
	14/03/2019	JUEVES	28 MINUTOS	(CALENTAR 5 MINUTOS) CORRER RITMO ALTO 5 MIN + DESCANSO 2 MIN (4 REPETICIONES)
	15/03/2019	VIERNES	20 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 20 MINUTOS
	16/03/2019	SÁBADO		
	17/03/2019	DOMINGO	40 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 40 MINUTOS
5	18/03/2019	LUNES		
	19/03/2019	MARTES	30 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 30 MINUTOS
	20/03/2019	MIÉRCOLES		
	21/03/2019	JUEVES	26 MINUTOS	(CALENTAR 5 MINUTOS) CORRER RITMO ALTO 10 MIN + DESCANSO 3 MIN (2 REPETICIONES)
	22/03/2019	VIERNES	25 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 25 MINUTOS
	23/03/2019	SÁBADO		
	24/03/2019	DOMINGO	45 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 45 MINUTOS
6	25/03/2019	LUNES		
	26/03/2019	MARTES	35 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 35 MINUTOS
	27/03/2019	MIÉRCOLES		
	28/03/2019	JUEVES	39 MINUTOS	(CALENTAR 5 MINUTOS) CORRER RITMO ALTO 10 MIN + DESCANSO 3 MIN (3 REPETICIONES)
	29/03/2019	VIERNES	30 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 30 MINUTOS
	30/03/2019	SÁBADO		
	31/03/2019	DOMINGO	50 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 50 MINUTOS
7	01/04/2019	LUNES		
	02/04/2019	MARTES	25 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 25 MINUTOS
	03/04/2019	MIÉRCOLES		
	04/04/2019	JUEVES	25 MINUTOS	CARRERA CONTINUA 25 MINUTOS
	05/04/2019	VIERNES		
	06/04/2019	SÁBADO	<b>HA LLEGADO EL GRAN DIA - CARRERA POR LA IGUALDAD DE LA RODA - 6,5 KM</b>	

**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.**