



Del 3 de abril al 21 de mayo

Para correr 8 km en 32' ahí que correr a un promedio de 4' el km.

El plan de entrenamiento que vamos a empezar va a tener como objetivo llegar al 21 de mayo preparados para bajar de 32'00.

Antes de empezar a seguir cualquier plan de entrenamiento es recomendable pasar un reconocimiento médico, para descartar cualquier problema que se pueda derivar de la práctica deportiva.

- No debemos terminar agotados en ninguna sesión de entrenamiento, lo ideal es que al terminar de entrenar nos quedemos con ganas de hacer más.
- Si no podemos realizar algún entrenamiento de los programados semanalmente, no intentaremos recuperarlo sino que seguiremos realizando los demás entrenamientos como estaban planificados.
- Si disponemos de 4 días semanalmente para entrenar, no realizaremos el entrenamiento de los lunes.
- Si tenemos que competir, un fin de semana que no esté programado, descansaremos dos días antes de la prueba y el día de antes realizaremos un calentamiento de 30' de carrera continua suaves + 6 progresivos de 100 m. al 70% rec. la vuelta andando.
- Si sufrimos una lesión, un constipado o cualquier circunstancia que nos impida entrenar durante algún tiempo, reanudaremos el entrenamiento realizando carrera continua suave (empezaremos con 30' y progresivamente subiremos hasta 60') durante al menos 15 días, volveremos a seguir el plan cuando hayamos recuperado todas las fuerzas.
- Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión, y tenemos que partir de la base de que habitualmente hemos practicado la carrera a pie (8-10 km) 3 ó 4 días a la semana durante al menos un mes.
- Una buena referencia, que nos puede indicar que estamos eligiendo el plan que corresponde a nuestro nivel, sería realizar un test de 5 km y realizar un tiempo entorno 4'05 - 4'10 el km.
- Antes y después de realizar la carrera continua realizaremos como mínimo 10' de estiramientos.

Los entrenamientos están programados a partir del 3 de abril, desde esta fecha faltan 7 semanas para la Volta a Peu a Valencia.

5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 4'50 - 2 km a 4'30)
MARTES	Descanso
MIÉRCOLES	6 km a 4'50 + 10 x 200 a ritmo de 42'' con rec. de 60'' parado
JUEVES	13 km (6 km a 4'50 - 7 km a 4'30)
VIERNES	Descanso
SÁBADO	6 km + 3 series de 2.000 m a 7'50 rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 4'50 - no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120)
DOMINGO	14 km (6 km a 4'50 - 8 km a 4'30)

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	4 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 4'50)
MARTES	Descanso
MIÉRCOLES	8 km + 30' de acondicionamiento físico. (4 km a 4'45 - 4 km a 4'35)
JUEVES	6 km a ritmo 4'50 + 10 cambios de 30'', con una rec. de 3'. Los 30'' a ritmo 3'40 y la rec. a 4'50 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
VIERNES	Descanso
SÁBADO	6 km + 3 series de 2.000 m a 8'20'', rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 - no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120)
DOMINGO	12 km (5 km a 4'50 - 4 km a 4'45 - 3 km a 4'40)

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 4'50 - 2 km a 4'40)
MARTES	Descanso
MIÉRCOLES	6 km + 5 series de 1.000 m a 4'05, rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 - no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120)
JUEVES	8 km. (4 km a 4'50 - 4 km a 4'40)
VIERNES	Descanso
SÁBADO	4 km a 5'00 + 6 progresivos de 100 m al 70% rec. la vuelta andando.
DOMINGO	Competición. Distancia 5 Km. Ritmo competición alrededor 4'05 el km. Si no se puede competir realizar un test sobre 5 km

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 4'50 - 2 km a 4'30)
MARTES	Descanso
MIÉRCOLES	6 km a 4'50 + 10 x 400 a ritmo de 1'25 con rec. parado 80'' entre series
JUEVES	12 km + 30' acondicionamiento físico. (6 km a 4'45 - 4 km a 4'35 - 2 km 4'30)
VIERNES	Descanso
SÁBADO	6 km a 4'50 + 6 series de 1.000 m a 3'55, rec. 3' al trote suave. (no pasar de 170 pulsaciones en las series, y bajar en la rec. menos 120)
DOMINGO	12 km (4 km a 4'45 - 4 km a 4'40 - 4 km a 4'30)

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera (4 km a 4'50 - 2 km a 4'45)
MARTES	Descanso
MIÉRCOLES	10 km + 30' de acondicionamiento físico. (4 km a 4'50 - 6 km a 4'40)
JUEVES	6 km + 2 series de 3.000 m. a 12'30, rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 - no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120)
VIERNES	Descanso
SÁBADO	6 km a 5'00 + 8 cuestas de 100 m. + 8 rectas de 100 m. al 80% rec. la vuelta andando.
DOMINGO	14 km. (6 km a 4'50 - 8 km a 4'40) 80% rec. la vuelta andando.

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 30' de acondicionamiento físico + 6 progresivos de 100 m al 70% rec. volver andando (100 m) (4 km a 5'00 - 2 km a 4'45)
MARTES	Descanso
MIÉRCOLES	8 km + 30' de acondicionamiento físico. (4 km a 4'50 - 4 km a 4'40)
JUEVES	6 km a ritmo 4'50 + 10 cambios de 60'', con una rec. de 3'. Los 60'' a ritmo 3'50 y la rec. a 4'50 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec.
VIERNES	Descanso
SÁBADO	6 km + 3 series de 2.000 m a 8'00'', rec. 3' entre series trotando suave. (6 km a 5'00 - no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120)
DOMINGO	12 km (4 km a 4'50 - 4 km a 4'40 - 4 km a 4'30)

7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 4'50 - 2 km a 4'40)
MARTES	Descanso
MIÉRCOLES	8 km + 30' de acondicionamiento físico. (5 km a 4'50 - 3 km a 4'23)
JUEVES	6 Km a 4'50 + 10 progresivos de 100 m al 70 % rec. volver andando
VIERNES	Descanso
SÁBADO	4 Km a 5'00 + 4 progresivos de 100 m al 70 % rec. volver andando
DOMINGO	Volta a Peu a Valencia. 8 km. Realizar la carrera a ritmo uniforme. Ideal hacer la segunda parte de la carrera mas rápida que la primera