



## Del 3 de abril al 21 de mayo

Para correr 8 km en 40' ahí que correr a un promedio de 5'00 el km.

El plan de entrenamiento que vamos a empezar va a tener como objetivo llegar al 17 de mayo, preparados para bajar de 40'00.

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 3 días semanalmente, no realizaremos el entrenamiento de cambios de ritmo o el de las cuestas.
- 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 (6-8 km) 3 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 4 km y realizar un tiempo entre 19'50'' - 20'10''.
- 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     | Descanso                                                                                                                                                                             |
| MARTES    | 9 km + 30' de acondicionamiento físico (4 km a 5'40 - 5 km a 5'30)                                                                                                                   |
| MIÉRCOLES | Descanso                                                                                                                                                                             |
| JUEVES    | 5 km + 2 series de 3.000 m a 15'15, rec. 3' entre series trotando suave. (5 km a 5'40 - no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120)                                   |
| VIERNES   | Descanso                                                                                                                                                                             |
| SÁBADO    | 5 km a ritmo 5'40 + 10 cambios de 60'', con una rec. de 3'. Los 60'' a ritmo de 4'40 y la rec. a 5'40 el km. no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec. |
| DOMINGO   | 12 km. (5 km a 5'40 - 5 km a 5'30 - 2 km a 5'30)                                                                                                                                     |

### 1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

|           |                                                                                                                                                                                 |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNES     | Descanso                                                                                                                                                                        |
| MARTES    | 8 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (8 km a 5'40)                                                                                                      |
| MIÉRCOLES | Descanso                                                                                                                                                                        |
| JUEVES    | 5 km a ritmo 5'40 + 8 cambios de 60'', con una rec. de 3'. Los 60'' a ritmo 4'50 y la rec. a 5'30 el km no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec. |
| VIERNES   | Descanso                                                                                                                                                                        |
| SÁBADO    | 5 km + 3 series de 2.000 m. a 10'20'', rec. 3' entre series trotando suave. (5 km a 5'40 - no pasar de 170 pulsaciones, en la recup. bajar a menos 120.)                        |
| DOMINGO   | 12 km. (4 km a 5'40 - 4 km a 5'30 - 4 km a 5'25)                                                                                                                                |

### 3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

|           |                                                                                                                                                    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNES     | Descanso                                                                                                                                           |
| MARTES    | 5 km + 5 series de 1.000 m. a 5'00, rec. 3' entre series trotando suave. (5 km a 5'40 - no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120) |
| MIÉRCOLES | 10 km + 30' de acondicionamiento físico. (4 km a 5'40 - 6 km a 5'30)                                                                               |
| JUEVES    | 8 km. (4 km a 5'40 - 4 km a 5'20)                                                                                                                  |
| VIERNES   | Descanso                                                                                                                                           |
| SÁBADO    | 4 km a 5'40 + 6 progresivos de 100 m al 70% rec. la vuelta andando                                                                                 |
| DOMINGO   | Competición. Distancia 5 Km. Ritmo competición alrededor 5'05 el km. Si no se puede competir realizar un test sobre 5 km                           |

### 6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

|           |                                                                                                                                                                                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNES     | Descanso                                                                                                                                                                            |
| MARTES    | 6 km + 40' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (4 km a 4'50 - 2 km a 4'30)                                                                                            |
| MIÉRCOLES | Descanso                                                                                                                                                                            |
| JUEVES    | 5 km + 3 series de 2.000 m a 10'00'', rec. 3' entre series trotando suave. (5 km a 5'40 - no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120)                                |
| VIERNES   | Descanso                                                                                                                                                                            |
| SÁBADO    | 5 km a ritmo 5'40 + 10 cambios de 30'', con una rec. de 3'. Los 30'' a ritmo de 4'30 y la rec. a 5'30 el km no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec. |
| DOMINGO   | 12 km (5 km a 5'30 - 5 km a 5'20 - 2 km a 5'10)                                                                                                                                     |

### 2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

|           |                                                                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNES     | Descanso                                                                                                                                            |
| MARTES    | 10 km + 30' de acondicionamiento físico y técnica de carrera. (6 km a 5'40 - 4 km 5'30)                                                             |
| MIÉRCOLES | Descanso                                                                                                                                            |
| JUEVES    | 5 km + 2 series de 3.000 m. a 15'30, rec. 3' entre series trotando suave. (5 km a 5'40 - no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120) |
| VIERNES   | Descanso                                                                                                                                            |
| SÁBADO    | 5 km a 5'40 + 8 cuestas de 100 m + 8 rectas de 100 m al 80% rec. la vuelta andando.                                                                 |
| DOMINGO   | 14 km. (6 km a 5'40 - 8 km a 5'30)                                                                                                                  |

### 4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

|           |                                                                                                                                                                                 |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNES     | Descanso                                                                                                                                                                        |
| MARTES    | 6 km + 30' de acondicionamiento físico + 6 progresivos de 100 m al 70% rec. volver andando (100 m) (4 km a 5'40 - 2 km a 5'30)                                                  |
| MIÉRCOLES | Descanso                                                                                                                                                                        |
| JUEVES    | 5 km a ritmo 5'40 + 8 cambios de 30'', con una rec. de 3'. Los 30'' a ritmo 4'40 y la rec. a 5'40 el km no pasar de 170 pulsaciones en los cambios y no bajar de 145 en la rec. |
| VIERNES   | Descanso                                                                                                                                                                        |
| SÁBADO    | 5 km + 3 series de 2.000 m a 10'10'', rec. 3' entre series trotando suave. (5 km a 5'40 - no pasar de 170 pulsaciones, en la rec. bajar a menos 120)                            |
| DOMINGO   | 12 km (4 km a 5'40 - 5 km a 5'30 - 3 km a 5'20)                                                                                                                                 |

### 7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

|           |                                                                                                                                                                                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNES     | Descanso                                                                                                                                                                              |
| MARTES    | 5 km + 6 series de 1.000 m. a 4'55 rec. 3' entre series trotando suave. (5 km a 5'40 - no pasar de 170 pulsaciones en las series en la recuperación bajar a menos de 120 pulsaciones) |
| MIÉRCOLES | Descanso                                                                                                                                                                              |
| JUEVES    | 8 Km. (4 km a 5'40 - 4 km a 5'30)                                                                                                                                                     |
| VIERNES   | Descanso                                                                                                                                                                              |
| SÁBADO    | 4 km a 5'40 + 6 progresivos de 100 m al 70% rec. la vuelta 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                                              |