

PLAN DE ENTRENAMIENTO VOLTA A PEU PARA TERMINAR 8 KM



DIUMENGE_21 DE MAIG_2017

Del 3 de abril al 21 de mayo

El 21 de mayo, se celebrará la Volta a Peu a Valencia.

El plan de entrenamiento que vamos a empezar va dirigido, aquellas personas que habitualmente no practican la carrera a pie y que les gustaría participar en esta prueba.

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, realizaremos el mismo plan, eliminando un día, que será el entrenamiento de menor carga.
- Si sufrimos una lesión, un constipado o cualquier circunstancia que nos impida entrenar durante algún tiempo, reanudaremos el entrenamiento desde las primeras semanas 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, es importante quedarse con ganas de entrenar más, esto significa que estamos asimilando bien las cargas de trabajo.
- 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.

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	Descanso
MARTES	10' andando – 8' corriendo suave – 10' andando – 8' corriendo suave – 4' andando
MIÉRCOLES	Descanso
JUEVES	10' andando – 9' corriendo suave – 10' andando – 9' corriendo suave – 4' andando
VIERNES	Descanso
SÁBADO	10' andando – 8' corriendo suave – 10' andando – 8' corriendo suave – 4' andando
DOMINGO	10' andando – 5' corriendo suave – 10' andando – 5' corriendo suave – 4' andando

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	Descanso
MARTES	10' andando – 10' corriendo suave – 10' andando – 10' corriendo suave – 10' andando
MIÉRCOLES	Descanso
JUEVES	10' andando – 10' corriendo suave – 10' andando – 10' corriendo suave – 10' andando
VIERNES	Descanso
SÁBADO	10' andando – 10' corriendo suave – 10' andando – 10' corriendo suave – 4' andando
DOMINGO	10' andando – 12' corriendo suave – 10' andando – 10' corriendo suave – 4' andando

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	Descanso
MARTES	8' andando – 12' corriendo suave – 5' andando – 10' corriendo suave – 10' andando
MIÉRCOLES	Descanso
JUEVES	8' andando – 12' corriendo suave – 5' andando – 12' corriendo suave – 10' andando
VIERNES	Descanso
SÁBADO	5' andando – 10' corriendo suave – 5' andando – 15' corriendo suave – 10' andando
DOMINGO	10' andando – 12' corriendo suave – 10' andando – 15' corriendo suave – 4' andando

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	Descanso
MARTES	5' andando – 15' corriendo suave – 5' andando – 15' corriendo suave – 10' andando
MIÉRCOLES	Descanso
JUEVES	8' andando – 16' corriendo suave – 8' andando – 16' corriendo suave – 4' andando
VIERNES	Descanso
SÁBADO	8' andando – 17' corriendo suave – 8' andando – 17' corriendo suave – 4' andando
DOMINGO	8' andando – 20' corriendo suave – 5' andando – 10' corriendo suave – 5' andando

5ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	Descanso
MARTES	5' andando – 15' corriendo suave – 5' andando – 20' corriendo suave – 4' andando
MIÉRCOLES	Descanso
JUEVES	8' andando – 15' corriendo suave – 8' andando – 20' corriendo suave – 4' andando
VIERNES	Descanso
SÁBADO	8' andando – 15' corriendo suave – 8' andando – 22' corriendo suave – 4' andando
DOMINGO	8' andando – 15' corriendo suave – 8' andando – 25' corriendo suave – 4' andando

6ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	Descanso
MARTES	5' andando – 15' corriendo suave – 5' andando – 25' corriendo suave – 4' andando
MIÉRCOLES	Descanso
JUEVES	5' andando – 15' corriendo suave – 10' andando – 28' corriendo suave – 4' andando
VIERNES	Descanso
SÁBADO	5' andando – 15' corriendo suave – 5' andando – 30' corriendo suave – 4' andando
DOMINGO	5' andando – 15' corriendo suave – 10' andando – 30' corriendo suave – 4' andando

7ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

LUNES	Descanso
MARTES	5' andando – 15' corriendo suave – 5' andando – 25' corriendo suave – 4' andando
MIÉRCOLES	Descanso
JUEVES	5' andando – 12' corriendo suave – 8' andando – 10' corriendo suave – 4' andando
VIERNES	Descanso
SÁBADO	5' andando – 10' corriendo suave – 5' andando
DOMINGO	Volta a Peu. 8 km. Dosificar las fuerzas. Podemos alternar la carrera con caminar. El objetivo es hacer todo el recorrido completo y al terminar desear volver a correr otra carrera