

3-9 DICIEMBRE 2012-2013 PLAN ENTRENOS CARA A LA MARATÓN

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DEL 3 AL 9 4 - 5 ENTRENOS AÚN NO ES TAN IMPORTANTE LA CALIDAD POR LO QUE LOS RITMOS NO DEBEN SER MÁXIMOS.	40' RUN 10' CAL + 25' <b>RITMO MÁS ALTO + 5' SUAVE</b> trabajo fuerza con 3 x 12 rep con autocargas gomas o pesitas.		Cal + téc de carrera en terreno suave a ser posible tierra o hierba + 2 x 2000 con 1' 30"rec entre series + 2 x 1000m con 70" rec y 2' trote entre estas y las siguientes + 2 x 600m con 40" + 5-10' recu muy suave. <b>O Hacerlo tipo fartleck con tiempos similares</b>	<b>JUEVES opcional 50' rodaje ritmo 1 (como comentamos en la charla es el ritmo regenerativo</b>	Cal + téc carrera 20' 3 x 5 x 300m recuperando 40" micros y 90" macros	Descanso	<b>16 kms ritmo media maratón del 6 al 14</b>  <b>Opcional.Trabajo de fuerza sobretodo tren superior. Piernas no machacar demasiado sobretudo si es después de correr</b> <b>ESTIRAMIENTOS SUAVES (NO RECOMIENDO HACERLOS MUY INTENSOS)</b>

El que quiera una alternativa metiendo natación o bicicleta que entre en la web del desafío tri y copie el entreno que hay planificado para duatletas o triatletas. Aunque si quereis podemos subirlos aquí también. Ya que considero un "atraso" que este club solo sea de atletismo.