

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	07-may CARRERA Superficie semidura (césped, arena dura) Continuo Variable 2 4x(5min-Zona 5-13,5kmh. aprox.+4min-Zona 4-11,5-12kmh) TOTAL 36'	08-may SESION FUERZA 1 + 3progresiones de carrera en cuesta (70-75%) de 200m. aprox Recuperación:andando (Parque Cristina-Enea)	09-may AEROBICO EXTENSIVO- 45min. (120-135puls) + PILATES	10-may CINTA Continuo Variable 1 3x(10min a 170puls cuesta fuerte-4min cuesta a 150-155puls) TOTAL 42'	11-may SESION FUERZA 2 + 5 Progresiones de carrera en cuesta (75-80%) de 150 m. aprox. Recuperación:andando	12-may TRAVESIA MONTE Con bastones y mochila como sobrepeso	13-may DESCANSO
	14-may CARRERA Superficie semidura (césped, arena dura) Continuo Variable 2 4x(5min-Zona 5-13,5kmh. aprox.+3min-Zona 4-11,5-12kmh) TOTAL 32'	15-may SESION FUERZA 1 + 4progresiones de carrera en cuesta (70-75%) de 200m. aprox Recuperación:andando (Parque Cristina-Enea)	16-may AEROBICO EXTENSIVO-REGENERATIVO 45min. (120-135puls) + PILATES	17-may CINTA Continuo Variable 1 3x(10min a 170puls cuesta fuerte-4min cuesta a 150-155puls) TOTAL 42'	18-may SESION FUERZA 2 + 5 Progresiones de carrera en cuesta (75-80%) de 150 m. aprox. Recuperación:andando	19-may TRAVESIA MONTE EXTENSIVA Con bastones si quieres y con mochila como sobrepeso	20-may DESCANSO
SEMANA 2	21-may CARRERA Superficie semidura (césped, arena dura) Interválico Variable 4x(1min-13,5km/h+1min-14,5km/h+1min-15,5km/h) Recuperación.3min entre series TOTAL: 24'	22-may SESION FUERZA 1 + 5progresiones de carrera en cuesta (70-75%) de 200m. aprox Recuperación:andando (Parque Cristina-Enea)	23-may AEROBICO EXTENSIVO-REGENERATIVO 45min. (120-135puls) + PILATES	24-may CINTA CARRERA Continuo Variable 2 4x(5min-Zona 5-13,5kmh. aprox.+3min-Zona 4-11,5-12kmh) TOTAL 32'	25-may SESION FUERZA 2 + 5 Progresiones de carrera en cuesta (75-80%) de 150 m. aprox. Recuperación:andando	26-may TRAVESIA MONTE EXTENSIVA Con bastones si quieres y con mochila como sobrepeso	27-may DESCANSO
	28-may CARRERA Superficie semidura (césped, arena dura) Continuo Variable 2 3x(5min-Zona 5-13,5kmh. aprox.+3min-Zona 4-11,5-12kmh) TOTAL 21'	29-may SESION FUERZA 1 + 4progresiones de carrera en cuesta (70-75%) de 200m. aprox Recuperación:andando (Parque Cristina-Enea)	30-may AEROBICO EXTENSIVO-REGENERATIVO 45min. (120-135puls) + PILATES	31-may CINTA Continuo Variable 1 3x(10min a 170puls cuesta fuerte-4min cuesta a 150-155puls) TOTAL 42'	01-jun SESION FUERZA 2 +15' carrera regenerativa	02-jun TRAVESIA MONTE EXTENSIVA Con bastones si quieres y con mochila como sobrepeso	03-jun DESCANSO
SEMANA 3	SEMANA 4						

ZONAS DE ENTRENAMIENTO	
Z0-AER	<125ppm
Z1-AEL	125-145ppm
Z2-AEM	145-160ppm
Z3-AEI	160-172ppm
Z4-CAE	172-183ppm

ELECTROESTIMULACION

*Utiliza el programa de RECUPERACION ACTIVA tras los entrenamientos de carrera de los Lunes y Jueves

OBSERVACIONES

*Realiza duchas con contrastes de Frío- Calor tras las sesiones de entrenamiento

Deporte: Carrera Resistencia
Mes: Mayo

Z5-PAE	>183ppm
--------	---------