

Entrenamiento 8K nivel medio - avanzado
Para los que ya tienen experiencia en el running

Sem.	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Vier nes	Sábado	Domingo
1		25' CC + 5' CC Progresiva 10 Rectas progresivas 60m Estiramientos y Fuerza	20'CC 15' CC Ritmo medio Estiramientos			40' CC terreno variado Estiramientos	
2		25' CC + 5' CC Progresiva 10 Rectas progresivas 60m Estiramientos y Fuerza	20'CC Interval-RC: 12 x 400 mtrs recup: 1'			40' CC terreno variado + 10 Rectas progresivas 100m Estiramientos	
3		15' CC + 10' CC Progresiva Interval: 15 x 100mtrs Recup activa: 20 mtrs Estiramientos y Fuerza	25'CC+ R2: 1.500 - 1.000- 500 recup: 1'30"			45' CC 10 Cuestas cortas (100 mtrs) Estiramientos	
4		15' CC + 10' CC Progresiva Interval: 10 x 200mtrs Recup activa: 30" Estiramientos y Fuerza	20'CC RC: 5 x 1.000 mtrs recup: 1'30"			40' CC 15 Cuestas cortas (100 mtrs) Estiramientos	50' CC Estiramientos
5		15' CC + 10' CC Progresiva Interval: 8 x 400mtrs Recup activa: 30" Estiramientos y Fuerza	20'CC R2: 1.500 - 1.000 - 800- 500 recup: 1'30"- 1'			30' CC 20' CC Ritmo progresivo 10 Rectas progresivas 100m	
6		15' CC + 10' CC Progresiva Interval: 8 x 400mtrs Recup activa: 30" Estiramientos y Fuerza	20'CC R2: 2.000 - 1.000 - 800- 500 recup: 1'30"- 1'			30' CC 20' CC Ritmo progresivo 10 Rectas progresivas 100m	50' CC Estiramientos
7		15' CC + 10' CC Progresiva Interval: 8 x 500mtrs Recup activa: 30" Estiramientos y Fuerza	20'CC R2: 2.000 - 1.000 - 800- 500-500 recup: 1'30"- 1'			50' CC 10 Rectas progresivas 100m	
8		15' CC + 10' CC Progresiva Interval: 12 x 400mtrs Recup activa: 30-45" Estiramientos y Fuerza	20'CC+ Tecnica carrera+ RC: 6 x 1.000 mtrs recup: 1'30"			60' CC terreno variado + 10 Rectas progresivas 100m	
9		25' CC Interval: 8 x 500mtrs Recup activa: 1' Estiramientos y Fuerza	35'CC+ Tecnica carrera 10 Rectas progresivas 100m			20'CC 5 Rectas progresivas 100m	14 diciembre XI CARRERA EMPRESAS ESIC
NOTAS:							

Planteado sesiones Martes-Jueves-Sábado, pero puedes adaptarlo a tus horarios, importante sacar 3 días por semana.

Ritmo carrera:

C.C Carrera Continua. Zona Pulso por debajo del 80%. Ritmo de poder hablar con el compañero.

CC Progresiva: Zona Pulso, empezamos al 80% y vamos progresando hasta el 90%. Ritmo de NO poder hablar con el compañero.

R2 o Interval: Zona pulso entre el 85%-90% RC: Ritmo competición objetivo en 10 K

Estiramientos (sigue enlace): Gemelos - Soleo - Isquiotibiales - Cuadricéps - Cadera

Fuerza (sigue enlace): 2 veces [20 (abdominales standar)+ 15 sentadillas + 20 Lunges alternos + 15 Flexiones] Descanso: 30" entre ejercicios y 1 min entre bloques

Escaleras de 5 a 7 pisos cada repetición



Calcular Zonas pulso: Según fórmula de Karvonen (teniendo en cuenta la variable del pulso en reposo)

Zona Pulso al 80% FCM (Frecuencia Cardíaca Máxima)

FCM (Frecuencia cardíaca Máxima)= 220-Edad (30 años) = 190 ppm

FCR (Frecuencia Cardíaca Reposo)= Pulso recién levantados = 60 ppm aprox

Formula Karvonen atleta 30 años para el 80% = (FCM 190 - FCR 60) x 80% + FCR 60= 164 ppm