



# Entrenamiento 8K nivel medio-avanzado

PARA LOS QUE EMPIEZAN DE CERO



SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FECHAS
1		25´ CC + 5´ CC Progresiva 10 Rectas progresivas 60m  Estiramientos y Fuerza		20´CC Interval-RC: 12 x 400 mtrs recup: 1´  Estiramientos		40´ CC terreno variado + 10 Rectas progresivas 100m  Estiramientos		15/11/2020
2		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´´  Soltar y Estiramientos		45´ CC 10 Cuestas cortas (100 mtrs)  Estiramientos		22/11/2020
3		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	15/11/2020
4		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	06/12/2020
5		15´ CC + 10´ CC Progresiva Interval: 10 x 400mtrs Recup activa: 30-45´´  Estiramientos y Fuerza		20´CC+ Técnica carrera+ RC: 6 x 1.000 mtrs recup: 1´30´´		60´ CC terreno variado + 10 Rectas progresivas 100m		13/12/2020
6		25´ CC Interval: 8 x 500mtrs Recup activa: 1´  Estiramientos y Fuerza		<b>LISTO PARA CORRER LOS 8K DE LA CARRERA EMPRESAS ESIC 16-20 DICIEMBRE</b>				

PATROCINAN



# Entrenamiento 8K nivel medio-avanzado

## PARA LOS QUE EMPIEZAN DE CERO



## NOTAS:

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

**¿Cómo mido los Kilometros?** Sigue el GPS de la App y guarda tus entrenamientos.

### 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 10K

**Estiramientos** (sigue enlace): Gemelos - Soleo - Isquiotibiales - Cuadriceps - 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

PATROCINAN