



Entrenamiento 8K iniciados PARA LOS QUE EMPIEZAN DE CERO



SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	FECHAS
1		10 min andando + 4 min corriendo 10 min andando + 4 min corriendo Estiramientos		10 min andando + 5 min corriendo 10 min andando + 5 min corriendo Estiramientos		10 min andando + 6 min corriendo 10 min andando + 6 min corriendo Estiramientos		15/11/2020
2		6 min corriendo + 4 min andando 6 min corriendo + 4 min andando 6 min corriendo + 4 min andando Estiramientos		6 min corriendo + 4 min andando 6 min corriendo + 4 min andando 6 min corriendo + 4 min andando Fuerza + Estiramientos		8 min corriendo + 5 min andando 8 min corriendo + 5 min andando 8 min corriendo + 5 min andando Fuerza + Estiramientos		22/11/2020
3		10 min corriendo + 4 min andando 10 min corriendo + 4 min andando 3 x Escaleras + Estiramientos		12 min corriendo + 4 min andando 12 min corriendo + 4 min andando Fuerza + Estiramientos		15 min corriendo + 4 min andando 15 min corriendo + 4 min andando Fuerza + Estiramientos	90min caminado Terreno variado (parque - monte)	15/11/2020
4		3 KM corriendo + 4 min andando 2 KM corriendo + 4 min andando 3 x Escaleras + Estiramientos		4 KM corriendo + 4 min andando 1 KM ritmo medio 5 x Rectas progresivas 100 metros Fuerza + Estiramientos		4KM corriendo + 4 min andando 2 KM corriendo + 4 min andando Fuerza + Estiramientos	90min caminado Terreno variado (parque - monte)	06/12/2020
5		3 KM corriendo + 4 min andando 3 KM corriendo + 4 min andando 5 x Rectas progresivas 100 metros Estiramientos		4 KM corriendo + 4 min andando 2 x 1KM ritmo medio (descanso 2 min) Fuerza + Estiramientos		5 KM corriendo + 4 min andando 3 KM corriendo + 4 min andando 5 x Rectas progresivas 100 metros Fuerza + Estiramientos		13/12/2020
6		4 KM corriendo + 4 min andando 2 KM ritmo medio 5 x Rectas progresivas 100 metros Fuerza + Estiramientos	LISTO PARA CORRER LOS 8K DE LA CARRERA EMPRESAS ESIC 16-20 DICIEMBRE					

PATROCINAN



Entrenamiento 8K iniciados PARA LOS QUE EMPIEZAN DE CERO

NOTAS:

Paciencia al principio: Aunque quieras correr más no lo hagas, el caminar es la clave, hay que adaptarte. El éxito es la constancia.

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

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

Ritmo carrera: Me ha de permitir poder hablar, sino voy pasado.

Ritmo medio: Más rápido que ritmo normal, pero he de acabar con ganas de hacer más, sino me he pasado.

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

Rectas Progresivas: Correr unos 100 metros empezando al trote y aumentando velocidad hasta finalizar a sprint



PATROCINAN

