


ENTRENAMIENTO 12 SEMANAS CAIXABANK 10KZARAGOZA - DOMINGO 12 DE JUNIO DE 2022

Planificado por: *Sergio del Barrero Cebollada, Entrenador Nacional de Atletismo y Director Técnico CaixaBank 10k Zaragoza*

OBJETIVO: 40 MINUTOS

MES	SEMANAS	DÍAS	LUNES ó MARTES	MIÉRCOLES ó JUEVES	VIERNES ó SÁBADO	SÁBADO ó DOMINGO
			1º DIA SEMANAL	2º DIA SEMANAL	3º DIA SEMANAL	4º DIA SEMANAL
MARZO	1	21 al 27	MOVILIDAD + 25' C.C.1 + 15' FÍSICO + DESPLAMIENTOS + 6 PROGRESIVOS y ESTIRAR	MOVILIDAD + 30' C.C.1 + 1 CIRCUITO (OREGÓN) + DESPLAMIENTOS + 8 RECTAS DE 80 M	MOVILIDAD + 35' C.C.1 + MOVILIDAD Y DESPLAZAMIENTOS + 6 PROGRESIVOS Y 15º FÍSICO	DESCANSO
		28 al 3	Desp + 30' C.C.1-2 + 2 CIRCUITOS (TABATA) + 2 PROGRESIVOS 40 M	CALENTAR + FARTLEK DE (6F + 5S + 5F + 4S + 4F + 3S) + 3' C.C.1 y 15' FÍSICO	CALENTAR + 1 CIRCUITO (OREGÓN) + 10 X RECTAS 100 M + SOLTAR Y ESTIRAR	35' C.C.1 + Desp + 4 PROGRESIVOS DE 60 M SOLTAR Y ESTIRAR
ABRIL	3	4 al 10	CALENTAR + POTENCIA (VER-F1) + CUESTAS CORTAS 8 X 60 M + SOLTAR Y 10' FÍSICO	35' C.C.1 + Mov + 8 RECTAS DE 80 M + 2 CIRCUITOS (TABATA)	CALENTAR + 2 INTERVAL (8 X 80 M) R- 5' ESTIRAR Y 20' FÍSICO	20' C.C.1 + 20' FÍSICO + 20' C.C.1
		11 al 17	CALENTAR + 3 SERIES X 1KM + R-4' r- 3'45-3'50"/km aprox.	30' C.C.1 + Desp + 2 PROGRESIVOS DE 60 M SOLTAR Y ESTIRAR	CALENTAR + SERIES CORTAS 2 X 3 X 500 M R- 2' y 4' r- 1'45"/50" aprox.	DESCANSO
		18 al 24	8' C.C.1 + FARTLEK DE 10 CAMBIOS X (2F + 1S) + 2' C.C.1 y ESTIRAR	CALENTAR + POTENCIA (VER-F1) + 2 X 4 X 80 M CUESTAS + R- Bajar al trote y 5' bloque	25' C.C.1 + Desp + EJERCICIOS DE TÉCNICA (VER F-2) SOLTAR, 10' FÍSICO Y ESTIRAR	50' C.C.1 + Mov + 2 PROGRESIVOS + 200 ABDOMINALES EN TANDAS
MAYO	6	25 al 1	CALENTAR Y SERIES CORTAS (1X600M)+(2X300M)+(3X200M) R- 5' Bloque y 2' series r- rápido	25' C.C.1 + Desp + EJERCICIOS DE TÉCNICA (VER F-2) SOLTAR, 10' FÍSICO Y ESTIRAR	CALENTAR + 4 SERIES X 1KM R-4' r- 3'40"/45"/km aprox.	55' C.C.1 + Mov + 2 PROGRESIVOS + 200 ABDOMINALES EN TANDAS
		2 al 8	CALENTAR + 6 SERIES X 1 KM R- 1' r- 3'59" / KM aprox.	25' C.C.1 + Desp + TRABAJO DE POTENCIA (VER F-1) SOLTAR, 10' FÍSICO Y ESTIRAR	CALENTAR + 8 SERIES RÁPIDAS X 300 M R- 1' + SOLTAR	50' C.C.1 + Mov + 2 PROGRESIVOS + 200 ABDOMINALES EN TANDAS
		9 al 15	35' C.C.1-2 + Mov + 4 PROGRESIVOS DE 80 M + 2 CIRCUITOS (TABATA)	25' C.C.1 + Desp + EJERCICIOS DE TÉCNICA (VER F-2) SOLTAR, 10' FÍSICO Y ESTIRAR	DESCANSO	20' C.C.1 + 1 CIRCUITO (OREGÓN) + 20' C.C.1
MAYO	9	16 al 22	CALENTAR + 3 SERIES X 2 KM R- 2' r- 3'59' / KM + SOLTAR Y ESTIRAR	5' C.C.2 + 20' C.C.1 + 5' C.C.2 + Mov + 4 RECTAS DE 80 M + 15' FÍSICO y ESTIRAR	CALENTAR + 6 SERIES RÁPIDAS X 300 M R- 1' + SOLTAR + 10' FÍSICO	8 KM C.C.1 + Desp + 4 PROGRESIVOS DE 60 M SOLTAR Y ESTIRAR
		23 al 29	CALENTAR + 6 SERIES X 1 KM R- 1' r- 3'55' / KM	35' C.C.1 + Desp + 4 PROGRESIVOS DE 60 M SOLTAR Y ESTIRAR	CALENTAR + FARTLEK DE 10 CAMBIOS X (1F + 1S) + 10' C.C.1 y 15' FÍSICO	CALENTAR + 10 KM EN PROGRESIÓN r- libre
		30 al 5	45' C.C.1 + Desp + 2 PROGRESIVOS DE 60 M SOLTAR Y ESTIRAR + 15' FÍSICO	CALENTAR + 5 SERIES X 1 KM R- 1' r- 4' /3'58"/ 3'56"/ 3'54"/3'50" / KM Aprox.	CALENTAR + INTERVAL DE 10 X 100 M y ESTIRAR + 15' FÍSICO	35' C.C.1 + Mov + 2 PROGRESIVOS + SOLTAR Y ESTIRAR
JUNIO	12	6 al 12	40' C.C.1 + Desp + 2 PROGRESIVOS DE 60 M SOLTAR Y ESTIRAR	CALENTAR + FARTLEK DE 10 CAMBIOS X (1F + 1S) + 10' C.C.1 y 15' FÍSICO	20' C.C.1 + Desp + 4 PROGRESIVOS DE 60 M SOLTAR Y ESTIRAR	

NIVEL AVANZADO