

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: CORRER LA CARRERA

MES	SEMANAS	DÍAS	LUNES ó MARTES	MIÉRCOLES ó JUEVES	VIERNES ó SÁBADO
			1º DIA SEMANAL	2º DIA SEMANAL	3º DIA SEMANAL
MARZO	1	21 al 27	Mov + 3 x (2' CORRER despacio + 1' ANDAR) + 10' FÍSICO + Desp + 2 PROGRESIVOS + SOLTAR Y ESTIRAR	Mov + 2 x (5' CORRER muy despacio + 1' ANDAR) + 10' FÍSICO + Desp + 2 PROGRESIVOS + SOLTAR Y ESTIRAR	DESCANSO
		28 al 3	Mov + 10' C.C.1 (CORRER despacio) + 10' FÍSICO + Mov + 4 X 50M TIPO INTERVAL + SOLTAR Y ESTIRAR	Mov + 12' C.C.1 (CORRER despacio) + 10' FÍSICO + Desp + 2 PROGRESIVOS + 8' C.C.1. (CORRER MUY DESPACIO) + ESTIRAR	Mov + 12' C.C.1 + Desp + 4 PROGRESIVOS + 8 SENTADILLAS + SOLTAR Y ESTIRAR
ABRIL	3	4 al 10	Mov + 12' C.C.1 + CIRCUITO OREGÓN (ver ficha OREGÓN -Ejercicios del 1 al 8) + Desp + INTERVAL 6 X 40 M	Mov + 12' C.C.1 + 10' FÍSICO + Desp + 2 PROGRESIVOS + 8' C.C.1 + ESTIRAR	Mov + 15' C.C.1 + Desp + 4 PROGRESIVOS + 10 SENTADILLAS + SOLTAR Y ESTIRAR
		11 al 17	Mov + 16' C.C.1 + Desp + 4 X PROGRESIVOS DE 40 M + 100 ABDOMINALES EN 5 TANDAS DE 20	CALENTAR + TRABAJAR POTENCIA (ver F-1- Realizar 8 Rep del ejercicio nº1) + 4 X CUESTAS CORTAS DE 40 M R- Bajar andando	20' C.C.1 + Desp + 2 PROGRESIVOS + SOLTAR Y ESTIRAR
		18 al 24	Mov + 15' C.C.1 + 10' FÍSICO + Desp + 2 PROGRESIVOS + SOLTAR Y ESTIRAR	Mov + 12' C.C.1 + Desp + TÉCNICA CARRERA (ver F-2, EJERCICIOS Nº 1 Y 2) + 100 ABDOMINALES Y ESTIRAR	Mov + 22' C.C.1 + Desp + 4 X (5 SENTADILLAS + RECTA DE 40 M) + 100 ABDOMINALES EN 5 TANDAS DE 20
		25 al 1	Mov + 12' C.C.1 + CIRCUITO OREGÓN (ver ficha OREGÓN -Ejercicios del 1 al 8) + Desp + 6 PROGRESIVOS X 40 M	CALENTAR + TRABAJAR POTENCIA (ver F-1) (F-1 hacer 5 Rep de ejercicios nº 1-2 y 3) + 6 X CUESTAS DE 50 M R-Bajar a trote despacio	25' C.C.1 + Desp + 4 X (5 SENTADILLAS + RECTA DE 40 M) + 100 ABDOMINALES EN 5 TANDAS DE 20
		2 al 8	CALENTAR + SERIES MEDIAS 2 X 2 X 500 M R- 2' Y 5' SOLTAR Y ESTIRAR	Mov + 12' C.C.1 + Desp + TÉCNICA CARRERA (ver F-2, EJERCICIOS Nº 1 Y 2) + 120 ABDOMINALES Y ESTIRAR	30' C.C.1 + Desp + 2 RECTAS DE 80 M + 120 ABDOMINALES + ESTIRAR
		9 al 15	CALENTAR + SERIES 3 X 800 M. R-4' SOLTAR Y ESTIRAR	25' C.C.1 + Desp + 2 PROGRESIVOS + 2 CIRCUITOS TABATA (Ver ficha TABATA) + ESTIRAR	35' C.C.1 + Desp + INTERVAL 6 X 60 M + 120 ABDOMINALES + ESTIRAR
MAYO	9	16 al 22	CALENTAR + SERIES 3 X 900 M. R-4' SOLTAR Y ESTIRAR	20' C.C.1 + 20' FÍSICO + 15' C.C.1 +	10' C.C.1 + FARTLEK DE 6 CAMBIOS DE (2F + 1S) + 4' C.C.1 + SOLTAR Y ESTIRAR
		23 al 29	40' C.C.1 + Desp + 4 RECTAS DE 60 M + SOLTAR Y ESTIRAR	Mov + 12' C.C.1 + Desp + TÉCNICA CARRERA (ver F-2, EJERCICIOS Nº 1 Y 2) + 120 ABDOMINALES Y ESTIRAR	CALENTAR + SERIES CORTAS Y RÁPIDAS 3 X 2 X 300 M R-1' Y 4'
		30 al 5	45' C.C.1 + Desp + 2 PROGRESIVOS + 100 ABDOMINALES Y ESTIRAR	CALENTAR + 3 X SERIES 1KM R-3' Y 5' + SOLTAR Y ESTIRAR	50' C.C.1 + Desp + 2 PROGRESIVOS + SOLTAR Y ESTIRAR
		6 al 12	40' C.C.1 + Desp + 2 PROGRESIVOS + 100 ABDOMINALES Y ESTIRAR	8' C.C.1 + FARTLEK DE 8 CAMBIOS DE (1F + 1S) + 6' C.C.1 + SOLTAR Y ESTIRAR	



NIVEL CERO