


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: BAJAR DE 60 MINUTOS

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 + 15' C.C.1 + 15' FÍSICO + Desp + 4 PROGRESIVOS + SOLTAR Y ESTIRAR	Mov + 15' C.C.1 + 15' FÍSICO + Desp + 4 PROGRESIVOS + 10' C.C.1	20' C.C.1 + Desp + 4 PROGRESIVOS + 2 X 10 SENTADILLAS + SOLTAR Y ESTIRAR
		28 al 3	Mov + 20' C.C.1 + 10' FÍSICO + Mov + 6 X 50M TIPO INTERVAL + SOLTAR Y ESTIRAR	5' C.C.1 + FARTLEK DE (5F + 4S + 4F + 3S + 3F + 2S) + 4' C.C.1 + SOLTAR Y ESTIRAR	25' C.C.1 + Desp + 4 PROGRESIVOS + 2 X 10 SENTADILLAS + SOLTAR Y ESTIRAR
ABRIL	3	4 al 10	CALENTAR + TRABAJAR POTENCIA <i>(ver F-1- Realizar 8 Rep del ejercicio nº1)</i> + 6 X CUESTAS CORTAS DE 40 M R- Bajar andando	Mov + 20' C.C.1 + CIRCUITO OREGÓN <i>(ver ficha OREGÓN -Ejercicios del 1 al 8)</i> + 10' C.C.1	30' C.C.1 + Desp + 4 PROGRESIVOS + 2 X 10 SENTADILLAS + SOLTAR Y ESTIRAR
		11 al 17	CALENTAR + SERIES 3 X 800 M. R-4' SOLTAR Y ESTIRAR	Mov + 25' C.C.1 + 15' FÍSICO + Desp + 4 PROGRESIVOS + 10' C.C.1	35' C.C.1 + Desp + 4 X (5 SENTADILLAS + RECTA DE 40 M) + 100 ABDOMINALES EN 5 TANDAS DE 20
		18 al 24	CALENTAR + SERIES CORTAS Y RÁPIDAS 3 X 2 X 300 M R-1' Y 4'	Mov + 20' C.C.1 + CIRCUITO OREGÓN <i>(ver ficha OREGÓN -Ejercicios del 1 al 8)</i> + 3 PROGRESIVOS	CALENTAR + SERIES 3 X 900 M. R-4' SOLTAR Y ESTIRAR
		25 al 1	35' C.C.1 + Desp + 2 PROGRESIVOS + 120 ABDOMINALES EN TANDAS + ESTIRAR	CALENTAR + TRABAJAR POTENCIA <i>(ver F-1- Realizar 8 Rep del ejercicio nº1)</i> + 6 X CUESTAS DE 50 M TIPO INTERVAL	CALENTAR + SERIES 3 X 1 KM. R-4' SOLTAR Y ESTIRAR
MAYO	7	2 al 8	25' C.C.1 + Desp + 2 PROGRESIVOS + 2 CIRCUITOS TABATA <i>(Ver ficha TABATA)</i> + ESTIRAR	CALENTAR + SERIES MEDIAS 2 X 2 X 500 M R- 2' Y 5' SOLTAR Y ESTIRAR	35' C.C.1 + Desp + 4 RECTAS DE 80 M + 120 ABDOMINALES + ESTIRAR
		9 al 15	CALENTAR + 5 SERIES X 1 KM R- 2' r- 5'45" / KM aprox.	Mov + 15' C.C.1 + Desp + TÉCNICA CARRERA <i>(ver F-2, EJERCICIOS Nº 1 Y 2)</i> + 120 ABDOMINALES Y ESTIRAR	40' C.C.1 + Desp + INTERVAL 6 X 60 M + 120 ABDOMINALES + ESTIRAR
		16 al 22	CALENTAR + 3 SERIES X 1 KM R- 3' r- 5' / KM aprox.	20' C.C.1 + 2 CIRCUITOS TABATA <i>(Ver ficha TABATA)</i> + 15' C.C.1 +	10' C.C.1 + FARTLEK DE 8 CAMBIOS DE (1F + 1S) + 4' C.C.1 + SOLTAR Y ESTIRAR
MAYO	10	23 al 29	CALENTAR + 3 SERIES X 1 KM R- 3' r- MENOS DE 5' / KM aprox.	40' C.C.1 + Desp + 2 PROGRESIVOS + 10' FÍSICO + ESTIRAR	10' C.C.1 + FARTLEK DE 6 CAMBIOS DE (2F + 1S) + 2' C.C.1 + SOLTAR Y ESTIRAR
		30 al 5	CALENTAR + 4 SERIES X 1 KM R- 1' r- 5'45" / KM aprox.	Mov + 15' C.C.1 + Desp + TÉCNICA CARRERA <i>(ver F-2, EJERCICIOS Nº 1 Y 2)</i> + 120 ABDOMINALES Y ESTIRAR	50' C.C.1 + Desp + 2 PROGRESIVOS + 10' FÍSICO + ESTIRAR
JUNIO	12	6 al 12	30' C.C.1 + Desp + 6 X RECTAS DE 100 M. R-2' SOLTAR Y ESTIRAR	8' C.C.1 + FARTLEK DE 8 CAMBIOS DE (1F + 1S) + 6' C.C.1 + SOLTAR Y ESTIRAR	

NIVEL INICIACIÓN