

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

NOMENCLATURA

C.C.	Carrera continua trote. Niveles, 1 trote tranquilo y normal; 2 ligeros, rápidos; 3 solo empleado para series o muy rápido.
Calentar	Realizar movilidad articular y trotar 8' c.c.1 para enlazar a unos desplazamientos y 2 pequeños progresivos.
Cuestas	Realizar el entrenamiento en desnivel negativo. Correr cuesta arriba. Bajar andando si no se indica lo contrario.
Desplazamientos (Desp)	Ejercicios de calentamientos realizados de forma progresiva con desplazamientos. Pequeños saltos laterales, lanzamiento de pierna, skipping...
Fartlek	Trote de carrera donde se ejecutan cambios de ritmo. (F = correr fuerte; S= correr suave).
Físico	Trabajo de abdominales, lumbares y brazos, durante al menos 10'. Tandas de 15/25 repeticiones.
Formulas	Ej: 3 x 2 x 300 m. Tres grupos de dos series de 300 metros cada uno. Total 6 series de 300 m en grupos de 2. (300m+300m) +(300m+300m) +(300m+300m).
Interval	Recta rápida que se recupera al trote despacio de vuelta al lugar de partida. 1 serie = 1 recta de ida rápida y la misma recta de vuelta despacio.
K	Kilómetros
M	Metros
Movilidad (Mov)	Antes de empezar a correr y sobre todo los primeros días realizar unos ejercicios de movilidad articular empezando desde la cabeza y acabando por los pies.
Multisaltos	Ejercicios de potencia tren inferior con muchos saltos en grupos.
Progresivo	Recta de 40/60 metros. Empezar corriendo despacio para progresar acabando rápido. (NUNCA A TOPE).
R	Recuperación en minutos entre series de trabajo.
Rep	Número de repeticiones de un ejercicio de salto, lanzamiento u otro movimiento. Ej: 8 Rep salto a 1 pierna = 8 saltos pierna derecha + 8 saltos con izquierda.
r	Ritmo del entrenamiento en porcentaje de esfuerzo, minutos kilometro o tiempo por serie.
Recta	Recta para correr de forma rápida y con buena zancada sin ser a tope. Descanso pasivo entre 1 y 2 minutos.
Soltar	Trote muy suave con pisada más de planta y brazos bajos. Si es posible descalzo en ceped. Realizar entre 2 y 5 minutos.
X ó +	Signos matematicos que suman o multiplican el entrenamiento.
X' ó X''	X minutos ó X segundos.