

ENTRENAMIENTO 5 SEMANAS CAIXABANK 10K ZARAGOZA - DOMINGO 12 DE JUNIO DE 2022

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

OBJETIVO: 1 HORA

MES	SEMANAS	DÍAS	LUNES ó MARTES	MIÉRCOLES ó JUEVES	VIERNES ó SÁBADO
			1º DIA SEMANAL	2º DIA SEMANAL	3º DIA SEMANAL
MAYO	1	9 al 15	15' C.C.1 + 2 PROGRESIVOS + 10' DE FÍSICO + 10' DE ESTIRAR SUAVE	Mov + 15' C.C.1 + Desp + TÉCNICA CARRERA (ver F-2, EJERCICIOS Nº 1 Y 2) + 100 ABDOMINALES Y ESTIRAR	20' C.C.1 + Desp + INTERVAL 5 X 50 M + 120 ABDOMINALES + ESTIRAR
	2	16 al 22	20' C.C.1 + 2 PROGRESIVOS + 20' DE FÍSICO + ESTIRAR	20' C.C.1 + 1 CIRCUITO OREGÓN (Ver Ficha OREGÓN, EJERCICIOS DEL 1 AL 8) + 10' C.C.1 + ESTIRAR	5' C.C.1 + FARTLEK DE 5 CAMBIOS DE (2F + 1S) + 5' C.C.1 + SOLTAR Y ESTIRAR
	3	23 al 29	Mov + 20' C.C.1 + Desp + TÉCNICA CARRERA (ver F-2, EJERCICIOS Nº 1 Y 2) + 15' C.C.1	Mov + 15' C.C.1 + Desp + POTENCIA + (ver F-1, EJERCICIOS Nº 1 Y 2) + 4 RECTAS 60 M + 120 ABDOMINALES Y ESTIRAR	10' C.C.1 + FARTLEK DE 6 CAMBIOS DE (1F + 1'30"S) + 5' C.C.1 + SOLTAR Y ESTIRAR
	4	30 al 5	CALENTAR + 6 KM EN PROGRESIÓN. R- Libre Desp + 2 PROGRESIVOS SUAVES	Mov + 15' C.C.1 + Desp + TÉCNICA CARRERA (ver F-2, EJERCICIOS Nº 1 Y 2) + 8 RECTAS X 80 M. R- 2'	5' C.C.1 + FARTLEK DE 4 CAMBIOS DE (3F + 2S) + 5' C.C.1 + SOLTAR Y ESTIRAR
JUNIO	5	6 al 12	40' C.C.1 + Desp + 6 X RECTAS DE 80 M. R-2' SOLTAR Y ESTIRAR	8' C.C.1 + FARTLEK DE 8 CAMBIOS DE (1F + 1S) + 6' C.C.1 + SOLTAR Y ESTIRAR	DESCANSO



NIVEL INICIACIÓN