

ENTRENAMIENTO 5 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
MAYO	1	9 al 15	30' C.C.1 + 2 PROGRESIVOS + 15' DE FÍSICO + 10' DE ESTIRAR SUAVE	Mov + 20' C.C.1 + Desp + TÉCNICA DE CARRERA (ver F-2) + 120 ABDOMINALES Y ESTIRAR	35' C.C.1 + Desp + INTERVAL 6 X 60 M + 120 ABDOMINALES + ESTIRAR	DESCANSO
	2	16 al 22	35' C.C.1 + 2 PROGRESIVOS + 15' DE FÍSICO + SOLTAR Y ESTIRAR	CALENTAR + TÉCNICA DE CARRERA (ver F-2) + 15' C.C.1	25' C.C.1 + 1 CIRCUITO OREGÓN (ver OREGÓN) + 10' C.C.1	CALENTAR + FARTLEK DE 10 CAMBIOS X (1F + 1S) + 5' C.C.1 y 15' FÍSICO
	3	23 al 29	CALENTAR + 7 KM EN PROGRESIÓN. R- Libre Desp + 2 PROGRESIVOS SUAVES	CALENTAR + SERIES EN PARQUE DE 2 X 2 X 1 KM R- 3' y 5' r- 3'45''/KM SOLTAR Y ESTIRAR	15' C.C.1 + Desp + TRABAJO DE POTENCIA (ver F-1) + 6 CUESTAS X 60 M R- bajar andando	CALENTAR + FARTLEK DE 12 CAMBIOS X (1F + 1S) + 5' C.C.1 y SOLTAR Y ESTIRAR
JUNIO	4	30 al 5	CALENTAR + SERIES EN PARQUE DE 2 X 3 X 500 M R- 2' y 5' r- rápido SOLTAR Y ESTIRAR	30' C.C.1 + Desp + 2 PROGRESIVOS + 2 CIRCUITOS TÁBATA (ver TABATA) + SOLTAR Y ESTIRAR	CALENTAR + SERIES ASFALTO 4 X 1 KM R- 3' r- 3'40/KM SOLTAR Y ESTIRAR	CALENTAR + 8 KM EN PROGRESIÓN R- Libre SOLTAR Y ESTIRAR
	5	6 al 12	30' C.C.1-2 + Desp + 8 RECTAS X 100 M R- 2' + SOLTAR Y ESTIRAR	CALENTAR + SERIES ASFALTO 3 X 1 KM R- 3' r- libre SOLTAR Y ESTIRAR	25' C.C.1-2 + Desp + 2 PROGRESIVOS DE 60 M SOLTAR Y ESTIRAR	

NIVEL AVANZADO