

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: 50 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	25' C.C.1 + 2 PROGRESIVOS + 15' DE FÍSICO + 10' DE ESTIRAR SUAVE	Mov + 15' C.C.1 + Desp + TÉCNICA (ver F-2, EJERCICIOS Nº 1 Y 2) + 120 ABDOMINALES Y ESTIRAR	30' C.C.1 + Desp + INTERVAL 6 X 60 M + 120 ABDOMINALES + ESTIRAR	DESCANSO
	2	16 al 22	35' C.C.1 + 4 PROGRESIVOS + 15' DE FÍSICO + 10' DE ESTIRAR SUAVE	Mov + 15' C.C.1 + Desp + TÉCNICA DE CARRERA (ver F-2) + 6 RECTAS X 60 M. R-2'	20' C.C.1 + 1 CIRCUITO OREGÓN (ver OREGÓN) + 20' C.C.1	CALENTAR + FARTLEK DE 8 CAMBIOS X (1F + 1S) + 10' C.C.1 y 15' FÍSICO
	3	23 al 29	CALENTAR + 6 KM EN PROGRESIÓN. R- Libre Desp + 2 PROGRESIVOS SUAVES	CALENTAR + SERIES EN PARQUE DE 3 X 1 KM R- 3' r- 4'25"/KM SOLTAR Y ESTIRAR	CALENTAR + POTENCIA (ver F-1) + 6 CUESTAS X 40 M R- bajar andando	CALENTAR + FARTLEK DE 10 X (1F + 1S) + 10' C.C.1 y 15' FÍSICO
	4	30 al 5	100 ABDOMINALES + CALENTAR + SERIES CORTAS 2 X 3 X 300 M R-1' y 4' r- RÁPIDO	Mov + 20' C.C.1 + Desp + TÉCNICA (ver F-2, EJERCICIOS Nº 1 Y 2) + 120 ABDOMINALES Y ESTIRAR	CALENTAR + SERIES ASFALTO 3 X 1 KM R- 3' r- 4'20"/KM SOLTAR Y ESTIRAR	CALENTAR + 7 KM EN PROGRESIÓN. R- Libre Desp + 2 PROGRESIVOS SUAVES
JUNIO	5	6 al 12	35' C.C.1-2 + Desp + 6 RECTAS X 100 M R- 2' + SOLTAR Y ESTIRAR	CALENTAR + SERIES ASFALTO 2 X 1 KM R- 5' r- 4'10"/KM SOLTAR Y ESTIRAR	30' C.C.1 + Desp + 2 PROGRESIVOS DE 60 M SOLTAR Y ESTIRAR	

NIVEL INTERMEDIO