

**N01**

NIVEL

AVANZADO

L / 04E	M / 05E	X / 06E	J / 07E	V / 08E	S / 09E
50' de carrera a ritmo R2 + movilidad articular + 2 x (30 abdominales, 25 lumbares, 30 abdominales de pubis u oblicuos) + muchos estiramientos de piernas y espalda.	20' de calentamiento + (1 x 1500 rec2' 30") + (2 x 1000 rec2' 15") + (3 x 500 rec2' 00") + 5' de soltura y estiramientos de piernas. VER INDICACIONES*	DESCANSO	12km de carrera a ritmo R1 + movilidad articular + estiramientos de piernas y espalda.	DESCANSO	25' de carrera a ritmo cómodo + (4 progresiones de 100 al 80% rec30" parado) + estiramientos de piernas.

**D / 10E**

LLEGÓ NUESTRO DÍA, EL DÍA DEL GRAN RETO. ESTÁIS MUY BIEN PREPARADOS Y CON MUCHA ILUSIÓN, LA MISMA QUE ME HA DADO EL PODER ENTRENAROS A TODOS.

HA SIDO UN ORGULLO VEROS ENTRENAR, EL DOMINGO CORRER CON TODA EL ALMA.

José Antonio Redolat

**N02**

NIVEL

MEDIO

L / 04E	M / 05E	X / 06E	J / 07E	V / 08E	S / 09E
45' de carrera a ritmo R2 + movilidad articular + 2 x (30 abdominales, 25 lumbares, 30 abdominales de pubis u oblicuos) + muchos estiramientos de piernas y espalda.	20' de calentamiento + (1 x 1500 rec2' 30") + (2 x 1000 rec2' 15") + (3 x 500 rec2' 00") + 5' de soltura y estiramientos de piernas. VER INDICACIONES*	DESCANSO	10km de carrera a ritmo R1 + movilidad articular + estiramientos de piernas y espalda.	DESCANSO	25' de carrera a ritmo cómodo + (4 progresiones de 100 al 80% rec30" parado) + estiramientos de piernas.

**N03**

NIVEL

INICIACIÓN

L / 04E	M / 05E	X / 06E	J / 07E	V / 08E	S / 09E
DESCANSO	40' de carrera a ritmo R2 + movilidad articular + CORE + muchos estiramientos de piernas y espalda. CORE: 2 series x 30".	DESCANSO	6km de carrera a ritmo R1 + (6 x 40" al 80% rec30" parado) + estiramientos de piernas.	DESCANSO	DESCANSO

\* INDICACIONES ENTRENAMIENTO NIVEL 01 Y NIVEL 02 DEL MARTES 05. El 1500 sobre 5" más rápido del ritmo competición. Los 1000 sobre 10" más rápido del ritmo competición. Los 500 sobre 15" más rápido del ritmo competición.

RITMOS DE ENTRENAMIENTO

**RITMO RG**  
Ritmo Regenerativo  
// Sobre 120ppm

**RITMO R1**  
Ritmo Extensivo  
// Sobre 140-145ppm

**RITMO R2**  
Ritmo Medio  
// Sobre 160 ppm

**RITMO R3**  
Potencia Aerobica  
// Sobre 165-170 ppm

**RITMO RC**  
Ritmo Carrera  
// Sobre 175-180 ppm

CIRCUITO DE FUERZA

- \_ 20" abdominales + lumbares (video 1)
- \_ 10 Saltos Ranas (video 16)
- \_ 20 abdominales inferiores (video 8)
- \_ 10 sentadillas (video 2)
- \_ Step-up escalón (video 11)
- \_ 20 lumbares (video 4)
- \_ 10 fondos de piernas (video 14)
- \_ 10 flexiones de brazos

<http://team.redolat.com/ejercicios-de-fuerza/>