

### NIVEL 3 - Septiembre 2017

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1	Sábado 2	Domingo 3
35' a ritmo R1 + CORE + estiramientos de piernas.	Descanso	30' a ritmo R1 + 10' a ritmo R2 + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	30' a ritmo R1 + Circuito de Fuerza + muchos estiramientos de piernas.	Descanso	6km de carrera a R1-R2 + estiramientos de piernas y espalda.	Descanso

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8	Sábado 9	Domingo 10
7km de carrera progresiva de R1 a ritmo R3 + técnica de carrera + CORE + estiramientos de piernas.	Descanso	20' de calentamiento + (6 x 1'00" al 80% rec1'30" a trote suave) + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	2km de carrera a ritmo R1 + 2km de carrera a ritmo R2 + 2km a ritmo de carrera R3 + muchos estiramientos de piernas.	Descanso	20' de calentamiento + (2 x 6' a ritmo R3-R4 rec2'30" parado) + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	Descanso

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15	Sábado 16	Domingo 17
3km de carrera a ritmo R1 + (Cuestas 5 x 100 al 80% bajada a trote suave) + 3km de carrera a ritmo R2 + CORE + estiramientos. <i>Se hace todo seguido sin descanso.</i>	Descanso	20' de calentamiento + (3 x 1200 a ritmo R3 rec2') + 5' de soltura y estiramientos.	6km a ritmo R1 + 3 x (30 abdominales, 25 lumbares, 30 abdominales oblicuos) + muchos estiramientos de piernas.	Descanso	2km de calentamiento + 4km a ritmo R3 + estiramientos de piernas.	Descanso

Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22	Sábado 23	Domingo 24
20' de carrera a ritmo R1 + 15' de carrera a ritmo R2 + 5' de carrera a ritmo R3 + CORE + estiramientos de piernas.	Descanso	20' de calentamiento + (6 x 500 a ritmo R4 (-10") rec1'30" + 5' de soltura y estiramientos.	Descanso	25' de calentamiento + (4 rectas de 100 suaves rec1') + estiramientos de piernas.	Descanso	<b>Competición Circuito de Valencia. Volta a Peu al Barris de Sant Marcel.lí i Sant Isidre 6300 metros.</b>

Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29	Sábado 30	Domingo 1
30' de carrera a ritmo regenerativo RG + trabajo de glúteos y trabajo de tobillos + estiramientos de piernas.	Descanso	4km de carrera a ritmo R1-R2 + 2km a ritmo R3 + movilidad articular + técnica de carrera + 2 progresiones de 100 + CORE + estiramientos de piernas.	20' de calentamiento + (1'30" + 2'00" + 2'30" + 2'30" + 2'00" + 1'30" al 85% rec1'30" a trote suave) + 5' de soltura y estiramientos.	Descanso	20' de calentamiento + (3 x 1500 a ritmo R3 rec3') + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	Descanso

<u>RITMOS DE ENTRENAMIENTOS:</u>			<u>CIRCUITO FUERZA</u>
<b>RITMO RG</b>	Ritmo Regenerativo	Sobre 120ppm	Circuitos fuerza N1 : <a href="http://team.redolat.com/1_Circuitos_Fuerza_1.pdf">http://team.redolat.com/1_Circuitos_Fuerza_1.pdf</a>  Circuitos fuerza G1: <a href="http://team.redolat.com/7_Circuitos_Fuerza_G1.pdf">http://team.redolat.com/7_Circuitos_Fuerza_G1.pdf</a>  Circuitos fuerza G2 <a href="http://team.redolat.com/3_Circuitos_Fuerza_G2.pdf">http://team.redolat.com/3_Circuitos_Fuerza_G2.pdf</a>
<b>RITMO R1</b>	Capacidad Aeróbica	Sobre 140-145ppm	
<b>RITMO R2</b>	Resistencia Aeróbica	Sobre 160 ppm	
<b>RITMO R3</b>	Potencia Aeróbica	Sobre 165-170 ppm	
<b>RITMO R4</b>	Ritmo Carrera	Sobre 175-180 ppm	

**GIMNASIO**

[http://team.redolat.com/6\\_MAQUINAS.pdf](http://team.redolat.com/6_MAQUINAS.pdf)

**CORE**

[http://team.redolat.com/5\\_CORE.pdf](http://team.redolat.com/5_CORE.pdf)

**ESTIRAMIENTOS**

[http://team.redolat.com/10\\_Estiramientos.pdf](http://team.redolat.com/10_Estiramientos.pdf)

**TECNICA DE CARRERA**

[http://team.redolat.com/4\\_Tecnica\\_de\\_Carrera.pdf](http://team.redolat.com/4_Tecnica_de_Carrera.pdf)

**TRABAJO GLUTEO**

[http://team.redolat.com/11\\_Gluteos.pdf](http://team.redolat.com/11_Gluteos.pdf)

**TRABAJO TOBILLOS**

[http://team.redolat.com/8\\_Tobillo.pdf](http://team.redolat.com/8_Tobillo.pdf)