

NIVEL 3 - Octubre 2017

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6	Sábado 7	Domingo 8
30' a ritmo R1 + (6 x 30" al 85% rec1'00" a trote suave) + CORE + estiramientos de piernas.	Descanso	20' de calentamiento + (2 x 3 x 400 a ritmo R4 rec1'15") entre grupo rec3' parado + 5' de soltura y estiramientos.	6km de carrera a R1-R2 + 3 x (30 abdominales, 25 lumbares, 30 oblicuos) + muchos estiramientos de piernas.	Descanso	20' de calentamiento + (15' a ritmo R3 rec3') + (10' a ritmo R3) + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	Descanso

Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13	Sábado 14	Domingo 15
3km a ritmo R1 + 2km a ritmo R2 + 2km a ritmo R3 + 1km a ritmo RG + CORE + estiramientos de piernas.	Descanso	20' de calentamiento + (3 x 1000 a ritmo R4 rec2'30") + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	Descanso	40' de calentamiento + (5 rectas de 100 suaves rec30") + estiramientos de piernas.	Descanso	Competición Volta a Peu de les Falles/Runners Ciutat de Valencia. <i>Mucha Suerte.</i>

Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20	Sábado 21	Domingo 22
40' de carrera a ritmo RG + movilidad articular + CORE (3 series x 30") + muchos estiramientos de piernas.	Descanso	20' de calentamiento + (5 x 3' a ritmo R3-R4 rec2' a trote suave) + 5' de soltura y estiramientos.	30' a ritmo R1 + 15' a ritmo R2 + 3 x (30 abdominales, 25 lumbares, 30 abdominales oblicuos) + muchos estiramientos de piernas.	Descanso	2km de calentamiento + 1km a ritmo R3 + 1km a ritmo RG + 1km a ritmo R3 + 1km a ritmo RG + 1km a ritmo R3 + 1km de soltura y estiramientos.	Descanso

Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27	Sábado 28	Domingo 29
25' de calentamiento + Cuestas (7 x 100 al 85% recuperación bajada a trote suave) + 1000 a ritmo R3 + CORE (3 series x 30") + estiramientos.	Descanso	20' de calentamiento + (1500 a ritmo R4 rec3') + (1000 a ritmo R4 -3" rec3') + (500 a ritmo R4 -5") + 5' de soltura y estiramientos.	2km a ritmo R1 + 6km a ritmo R2 + movilidad articular + técnica de carrera + 2 rectas de 100 + muchos estiramientos.	Descanso	20' de calentamiento + (2 x 4 x 200 al 85% rec200 a trote suave) entre grupo rec3' parado + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	Descanso

Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3	Sábado 4	Domingo 5
5km a ritmo R1 + Circuito de Fuerza (2 series x 8 ejercicios x 20") + estiramientos de piernas.	Descanso	20' de calentamiento + (2 x 3 x 600 a ritmo R4 rec2') entre grupo rec4' + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	50' de carrera a ritmo R1 + 3 x (30 abdominales, 25 lumbares, 30 oblicuos) + estiramientos de piernas.	Descanso	15' de carrera a ritmo suave R1 + 15' de carrera a ritmo vivo R3 + 15' de carrera a ritmo medio R2 + CORE (3 series x 30") + estiramientos de piernas.	Descanso

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

GIMNASIO

http://team.redolat.com/6_MAQUINAS.pdf

CORE

http://team.redolat.com/5_CORE.pdf

ESTIRAMIENTOS

http://team.redolat.com/10_Estiramientos.pdf

TECNICA DE CARRERA

http://team.redolat.com/4_Tecnica_de_Carrera.pdf

TRABAJO GLUTEO

http://team.redolat.com/11_Gluteos.pdf

TRABAJO TOBILLOS

http://team.redolat.com/8_Tobillo.pdf