

NIVEL 3 - Noviembre 2017

Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3	Sábado 4	Domingo 5
6km 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 -5" rec2') entre grupo rec4' + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	Descanso	40' de calentamiento + 4 rectas de 100 suaves + estiramientos.	Descanso	Competición Circuito de Valencia Divina Pastora. Volta a Peu al Cabanyal 5800 metros. <i>Mucha Suerte.</i>

Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10	Sábado 11	Domingo 12
30' de carrera a ritmo RG + muchos estiramientos de piernas y espalda.	Descanso	6km de carrera a ritmo R2 + técnica de carrera + 4 x 100 al 85% rec30" + CORE (3 series x 30") + estiramientos de piernas.	10' de calentamiento + 30' de carrera a ritmo R2-R3 con cambios de (45" / 1'00" / 1'15") cada 3' + estiramientos.	Descanso	20' de calentamiento + (2 x 1000 a ritmo R4 rec2' parado) + (2 x 500 a ritmo R4 -5" rec2') + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	Descanso

Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17	Sábado 18	Domingo 19
6km de calentamiento + Cuestas (6 x 100 al 90% recuperación bajada a trote +10") + 500 ritmo vivo + 500 andando + 500 ritmo vivo + 500 andando + estiramientos.	Descanso	40' de carrera a ritmo R1-R2 + 3 x (30 abdominales, 25 lumbares, 30 abdominales oblicuos) + muchos estiramientos.	20' de calentamiento + (2 x 8' a ritmo R3-R4 rec4'-5' parado) + 5' de soltura y estiramientos.	Descanso	8km de carrera a ritmo R1-R2 + estiramientos de piernas.	Descanso

Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24	Sábado 25	Domingo 26
6km de carrera progresiva de R1 a R3 + 6 rectas de 100 metros vivas rec30" parado + estiramientos.	Descanso	20' de calentamiento + (2 o 3 x 1500 a ritmo R4 rec4') + 5' de soltura y estiramientos. <i>*Intensidad en este entrenamiento.</i>	Descanso	30' de calentamiento + 4 rectas de 100 suaves + estiramientos.	Descanso	Competición Circuito de Valencia Divina Pastora. Vuelta a Pie Solidaria Es Posible 6366 metros. Mucha Suerte.

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1	Sábado 2	Domingo 3
Descanso	35' de carrera a ritmo regenerativo RG + muchos estiramientos de piernas.	Descanso	6km de carrera a ritmo R1-R2 + 3 x (30 abdominales, 25 lumbares, 30 abdominales oblicuos) + muchos estiramientos de piernas.	Descanso	25' de carrera a ritmo R1 + 10' de carrera a ritmo R3 + movilidad articular + técnica de carrera + CORE (3 series x 30") + muchos estiramientos.	Descanso

RITMOS DE ENTRENAMIENTOS:			CIRCUITO FUERZA
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