

### NIVEL 3 - Diciembre 2017

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8	Sábado 9	Domingo 10
25' de calentamiento + (8 x 30" al 85% rec1'00" a trote suave) + 5' de soltura y estiramientos.	Descanso	3km a ritmo R1 + 2km a ritmo R2 + 2km a ritmo R3 + 1km de soltura y estiramientos.	40' de carrera a R1 + 3 x (30 abdominales, 25 lumbares, 30 oblicuos) + estiramientos de piernas.	Descanso	2km a ritmo R1 + 1km a ritmo R3 + 1km a ritmo R1 + 1km a ritmo R3 + 1km a ritmo R1 + 1km a ritmo R3 + 1km a ritmo R1 + estiramientos de piernas.	Descanso

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15	Sábado 16	Domingo 17
30' de carrera a ritmo R2 + Circuito de Fuerza + muchos estiramientos de piernas y espalda.	Descanso	20' de calentamiento + (1000 a R3 rec3') + (4 x 500 a ritmo R4 rec1'45") + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	8km de carrera a ritmo R1 + movilidad articular + técnica de carrera + CORE + estiramientos de piernas.	Descanso	20' de calentamiento + (3 x 1'30" al 80% rec1'30" a trote suave) + (3 x 1'00" al 85% rec1'30" a trote suave) entre grupo rec3' parado + 5' de soltura y estiramientos.	Descanso

Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22	Sábado 23	Domingo 24
20' de calentamiento + (2 x 8' a R3 rec2'30" parado) + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	Descanso	6km a ritmo R1-R2 + 2km a ritmo R3 + 3 x (30 abdominales, 25 lumbares, 30 abdominales oblicuos) + muchos estiramientos de piernas y espalda.	3km de carrera a ritmo R2 + Cuestas (8 x 100 al 80% recuperación bajada a trote) + 3km de carrera a ritmo R2 + estiramientos. <i>Todo seguido.</i>	Descanso	20' de calentamiento + (2 x 3 x 400 al 85%-90% rec1'30" parado) entre grupo rec4' + 5' de soltura y estiramientos de piernas.	Descanso

Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29	Sábado 30	Domingo 31
Descanso	6km de carrera a ritmo R1-R2 + 3 x (30 abdominales, 25 lumbares, 30 abdominales oblicuos) + muchos estiramientos de piernas.	Descanso	30' de carrera a ritmo R1 + 10' de carrera a ritmo R2 + movilidad articular + técnica de carrera + 4 rectas de 100 + muchos.	Descanso	<b>Competición San Silvestre. Mucha Suerte.</b>	Descanso

<p><b><u>RITMOS DE ENTRENAMIENTOS:</u></b></p> <table border="1" data-bbox="203 440 1097 628"> <tr> <td><b>RITMO RG</b></td> <td>Ritmo Regenerativo</td> <td>Sobre 120ppm</td> </tr> <tr> <td><b>RITMO R1</b></td> <td>Capacidad Aeróbica</td> <td>Sobre 140-145ppm</td> </tr> <tr> <td><b>RITMO R2</b></td> <td>Resistencia Aeróbica</td> <td>Sobre 160 ppm</td> </tr> <tr> <td><b>RITMO R3</b></td> <td>Potencia Aeróbica</td> <td>Sobre 165-170 ppm</td> </tr> <tr> <td><b>RITMO R4</b></td> <td>Ritmo Carrera</td> <td>Sobre 175-180 ppm</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;"><b><u>GIMNASIO</u></b></p> <p style="text-align: center;"><a href="http://team.redolat.com/6_MAQUINAS.pdf">http://team.redolat.com/6_MAQUINAS.pdf</a></p>	<b>RITMO RG</b>	Ritmo Regenerativo	Sobre 120ppm	<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	<p style="text-align: center;"><b><u>CIRCUITO FUERZA</u></b></p> <p>Circuitos fuerza N1 : <a href="http://team.redolat.com/1_Circuitos_Fuerza_1.pdf">http://team.redolat.com/1_Circuitos_Fuerza_1.pdf</a></p> <p>Circuitos fuerza G1: <a href="http://team.redolat.com/7_Circuitos_Fuerza_G1.pdf">http://team.redolat.com/7_Circuitos_Fuerza_G1.pdf</a></p> <p>Circuitos fuerza G2 <a href="http://team.redolat.com/3_Circuitos_Fuerza_G2.pdf">http://team.redolat.com/3_Circuitos_Fuerza_G2.pdf</a></p> <p style="text-align: center;"><b><u>CORE</u></b></p> <p style="text-align: center;"><a href="http://team.redolat.com/5_CORE.pdf">http://team.redolat.com/5_CORE.pdf</a></p>
<b>RITMO RG</b>	Ritmo Regenerativo	Sobre 120ppm														
<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														
<p style="text-align: center;"><b><u>ESTIRAMIENTOS</u></b></p> <p style="text-align: center;"><a href="http://team.redolat.com/10_Estiramientos.pdf">http://team.redolat.com/10_Estiramientos.pdf</a></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>TECNICA DE CARRERA</u></b></p> <p style="text-align: center;"><a href="http://team.redolat.com/4_Tecnica_de_Carrera.pdf">http://team.redolat.com/4_Tecnica_de_Carrera.pdf</a></p>															
<p style="text-align: center;"><b><u>TRABAJO GLUTEO</u></b></p> <p style="text-align: center;"><a href="http://team.redolat.com/11_Gluteos.pdf">http://team.redolat.com/11_Gluteos.pdf</a></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>TRABAJO TOBILLOS</u></b></p> <p style="text-align: center;"><a href="http://team.redolat.com/8_Tobillo.pdf">http://team.redolat.com/8_Tobillo.pdf</a></p>															