

CARRERA A PIE

Programa básico para empezar de cero.

	5'	10'	15'	20'	25'	30'	35'	40'	45'	
NIVEL 1	A	A	A	A	A	A	A	A	A	1
NIVEL 2	A	A	A	A	A	A	C	A	A	2
NIVEL 3	A	A	A	A	A	C	C	A	A	3
NIVEL 4	A	A	A	A	C	C	C	A	A	4
NIVEL 5	A	A	A	C	C	C	C	A	A	5
NIVEL 6	A	A	C	C	C	C	C	A	A	6
NIVEL 7	A	C	C	C	C	C	C	A	A	7
NIVEL 8	A	C	C	C	C	C	C	C	A	8
NIVEL 9	C	C	C	C	C	C	C	C	A	9
NIVEL 10	C	C	C	C	C	C	C	C	C	10
NIVEL 11	C	C	C	1	1	1	1	1	C	11

LEYENDA

ANDAR
CORRER
Aerobico 1

PROGRAMA 01, DE 3 DIAS POR SEMANA

sem	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	1		2		3		
2		3		4		5	
3	5		6		7		
4		7		8		9	
5	9		10		11		

notas:

si una semana te parece muy dura la repites

si una semana no cumples la repites

PROGRAMA 02, DE 4 DIAS POR SEMANA

sem	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
6	6		7		8	9	
7		7	8	9		10	
8	8		9		10	11	
9		9	10	11		F	
10	10		11		F	11	

notas:

si una semana te parece muy dura la repites

si una semana no cumples la repites

F = Fartlek

CARRERA A PIE

Programa avanzado con buena base

LEYENDA	sem	sesion	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
cuestas	1	45'	1	F	1	F	cuestas	L	L
Fartlek	2	45'	F	1	F	cuestas	1	L	L
	3	50'	1	F	cuestas	1	F	L	L
AEROBICO	4	55'	F	cuestas	1	F	1	L	L
1	5	55'	cuestas	1	F	1	F	L	L
2									
3	6	50'	1	F	1	2	cuestas	L	L
VO	7	50'	2	1	2	cuestas	1	L	L
	8	55'	2	2	cuestas	1	2	L	L
	9	1h	2	cuestas	2	2	2	L	L
	10	1h	cuestas	2	2	2	2	L	L
sem de test	11	1h	2	2	2	2	2	L	L
L = LIBRE	12	1h	1	3	1	2	cuestas	L	L
	13	1h	2	3	1	cuestas	3	L	L
	14	1h	2	3	cuestas	2	3	L	L
	15	1h	3	cuestas	3	1	3	L	L
	16	1h	cuestas	3	2	3	2	L	L

Todas las sesiones incluyen 10' ó 15' calentamiento + estiramientos + parte principal (coloreada arriba) + 5' vuelta a la calma + estiramientos

ejemplo: (45' aerobico 1) = 10' calentamiento + 5' estiramientos + 30' continuo a ritmo y pulso de AE1 + 5' vuelta a la calma (trote suave) + estirar

DESARROLLO DEL FARTLEK:

Fartlek (cambios de velocidad): 1ª semana 4x(5' normal+1' fuerte)

Fartlek: 2ª sem. 4x(5' normal+2' fuerte),

Fartlek: 3ª sem. 4x(5' normal+3' fuerte),

Fartlek: 4ª sem. 4x(5' normal+4' fuerte),

Fartlek: 5ª sem. 4x(5' normal+5' fuerte),

Fartlek: 6ª semana 3x(5' normal+6' fuerte)

DESARROLLO DEL TRABAJO EN CUESTAS

Subir fuerte, bajar suave, descansar abajo si hace falta hasta recuperar pulso (110-140).

1ª sem 15' en cuesta de 200m. Aprox, 2ª sem 18', 3ª sem 20'

4ª sem. 25', 5ª sem. 30', 6ª sem. 35', 7ª sem. 35', 8ª sem. 35', 9ª sem. 40',

Aerobico 1: 1ª y 2ª sem 30' continuo, 3ª 35', 4ª y 5ª 40', 6ª y 7ª 35', de 8ª a 15ª 40'.