

DESARROLLO DE PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO AVANZADO PARA LA MEJORA DE LA CARRERA

DESPUÉS DE DOS SEMANAS DE RECUPERACIÓN ACTIVA DE LA TEMPORADA DE TRIATLON 2010.

DIRIGIDO A: ATLETA FEDERADO ADULTO CON MÁS DE TRES AÑOS DE ENTRENAMIENTO DE **FONDO**.

Recuerda: Antes de hacer deporte consulta a tu médico, haz una prueba de esfuerzo y se prudente.

Leer antes de empezar:

No importan los kilometros, sólo el tiempo, es decir si tu ritmo de aerobico ligero (ritmo cómodo en el que podrías ir hablando sin dificultad, ritmo 10"-15"/km. más cómodo que una marathón) es superior a 4:30 (ritmo para el que están desarrolladas estas sesiones) corre menos metros; y si es inferior corre más metros. Todos haremos EL MISMO TIEMPO DE SESIÓN. Ejemplo: AEL 8000m. continuo, es igual a AEL 36minutos continuo, todos 36'. La distancia no importa, lo que hagas en 36'.

1 SEMANA 1 DEL 23/8/2010 AL 29/8/2010 ENTRENAMIENTOS DE CARRERA A PIE

AEL (AEROBICO LIGERO, AEROBICO 1), RITMO 4:30/km., pulso (130-140),entre 40 y 30 pulsaciones menos que pulso máximo. Por cada 1000m. una aceleración de 100m., dentro de la distancia.

ENTRENAMIENTO 1		ENTRENAMIENTO 2		ENTRENAMIENTO 3	
1600	1600m. calentamiento variado (5'-10' aprox.)	1600	1600m. calentamiento variado (5'-10' aprox.)	1600	1600m. calentamiento variado (5'-10' aprox.)
8000	AEL 8000 CONTINUO (es decir 36' para todos)	4000	AEL 4000 CONTINUO d/2'(activo o pasivo)	10000	AEL 5x2000 d/1'30"
		6000	AEL 6000 CONTINUO		
400	400m. Suaves (4'aprox)	400	400m. Suaves (4'aprox)	400	400m. Suaves (4'aprox)
10	km.	12	km.	12	km.

ENTRENAMIENTO recuperación
Este entrenamiento lo puedes hacer todos los días que quieras.
20' carrera suave continua
3,5 km.

Notas y avisos: **41 km.**

Puedes entrenar tres días (entreno 1, 2 y 3), dejando un día de descanso entre entrenamientos o entrenar 4, 5, 6 y 7 días, haciendo los tres entrenamientos en días alternos (lu, mi, vi ó lu, mi, sa ó ma, ju, sa, etc.) y las sesiones de recuperación (esta semana 20' carrera suave continua) los días de no entrenamiento (1, 2 ó 3).

2 SEMANA 2

DEL 30/8/2010 AL 5/9/2010

ENTRENAMIENTOS DE CARRERA A PIE

AEL (AEROBICO LIGERO, AEROBICO 1), RITMO 4:30/km., pulso (130-140),entre 40 y 30 pulsaciones menos que pulso máximo. Por cada repetición una aceleración de 100m., dentro de la distancia.

TOLA(un poco más rápido que nuestro mejor 1000):RITMO: 38"-40"/200m.Para(3:10-3:20/1000m)

ENTRENAMIENTO 1		ENTRENAMIENTO 2		ENTRENAMIENTO 3	
1600	1600m. calentamiento variado (5'-10' aprox.)	1600	1600m. calentamiento variado (5'-10' aprox.)	1600	1600m. calentamiento variado (5'-10' aprox.)
1500	1500 a ritmo de AEL	9000	AEL 3x3000 d/2'	12000	AEL 3x4000 d/3'
1200	TOLA 6x200 d/1'30"				
1500	1500 comodo				
9000	AEL 6x1500 d/1'45"				
400	400m. Suaves (4'aprox)	400	400m. Suaves (4'aprox)	400	400m. Suaves (4'aprox)
15,2	km.	11	km.	14	km.

ENTRENAMIENTO 4		ENTRENAMIENTO recuperación	
1600	1600m. calentamiento variado (5'-10' aprox.)	Este entrenamiento lo puedes hacer todos los días que quieras. 25' carrera suave continua	
12000	AEL 6x2000 d/2'		
400	400m. Suaves (4'aprox)		
14	km.	4,5	km.

Notas y avisos:

63,2 km.

Puedes entrenar CUATRO días (entreno 1, 2, 3 y 4), dejando un día de descanso entre entrenamientos o entrenar 4, 5, 6 y 7 días, haciendo los cuatro entrenamientos en días alternos (lu, mi, vi, do ó ma, ju, sa, do, etc.) y las sesiones de recuperación (esta semana 25' carrera suave continua) los días de no entrenamiento (1, 2, 3 ó 4).

3 SEMANA 3

DEL 6/9/2010 AL 13/9/2010

ENTRENAMIENTOS DE CARRERA A PIE

AEL (AEROBICO LIGERO, AEROBICO 1), RITMO 4:30/km., pulso (130-140),entre 40 y 30 pulsaciones menos que pulso máximo. Por cada repetición una aceleración de 100m., dentro de la distancia.

veloc. (velocidad, a tope), pero empezamos acelerando y últimos metros (esta semana 60) a TOPE.

ENTRENAMIENTO 1		ENTRENAMIENTO 2		ENTRENAMIENTO 3	
1600	1600m. calentamiento variado (5'-10' aprox.)	1600	1600m. calentamiento variado (5'-10' aprox.)	1600	1600m. calentamiento variado (5'-10' aprox.)
10000	AEL 10x1000 d/1'45"	12000	AEL 3x4000 d/3'	400	veloc. 4x100 d/1' (40m acelerando+60m a tope)
				12000	AEL 4x3000 d/2'
400	400m. Suaves (4'aprox)	400	400m. Suaves (4'aprox)	400	400m. Suaves (4'aprox)
12	km.	14	km.	14,4	km.

ENTRENAMIENTO 4		ENTRENAMIENTO 5		ENTRENAMIENTO recuperación	
1600	1600m. calentamiento variado (5'-10' aprox.)	1600	1600m. calentamiento variado (5'-10' aprox.)	Este entrenamiento lo puedes hacer todos los días que quieras.	
14000	AEL 7x2000 d/2'	13500	AEL 9x1500 d/1'45"	25' carrera suave continua	
400	400m. Suaves (4'aprox)	400	400m. Suaves (4'aprox)		
16	km.	15,5	km.	5	km.

Notas y avisos:

76,9 km.

4 SEMANA 4