

SAN SILVESTRE VALLECANA 09

CRUZA AL OTRO LADO 

ENTRENAMIENTO NIVEL BÁSICO

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Si eres un/a **corredor/a** cuyo objetivo es terminar la carrera, intentar bajar de 60 minutos, pero disfrutando del evento, este es tu plan.

RECOMENDACIONES A ESTE PLAN

No te presentamos un plan "cerrado" sino unas orientaciones de entrenamiento para que las puedas adaptar a tu agenda, gustos, necesidades...

Desde nuestro punto de vista hemos planteado **un día de trabajo de más intensidad, otro día de recuperación activa y un tercero de rodaje más largo.**

Es clave estirar al menos durante 10 minutos después de cada entrenamiento, sobre todo la musculatura implicada en el tipo de trabajo desarrollado en la sesión.

No hay que recuperar entrenamientos perdidos, y menos aún quitando los tiempos necesarios para la recuperación. Tan importante como entrenar es descansar y dormir lo suficiente.

El trabajo de fuerza es fundamental, y como creemos que ya sabes qué ejercicios te van bien para tus grupos musculares, a continuación sólo hablamos de números de series y repeticiones.

Te proponemos entrenar no más de 3 días por semana, Martes, Jueves y Domingos.

S1

1ª SEMANA

Martes 10 de Noviembre

Calentamiento durante 10 minutos.
Ejercicios de fortalecimiento general, 10 ejercicios para potenciar cuádriceps, gemelos, pectoral, glúteo, abdominales, deltoide, tríceps, abductores, bíceps y planta del pie. 20 repeticiones de cada uno de ellos, y repetidos 3 veces sin recuperación.
Después carrera continua suave durante 15 minutos.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Jueves 12 de Noviembre

Carrera continua lenta, 20 minutos.
Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Domingo 15 de Noviembre

Carrera continua lenta, 45 minutos.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

S2

2ª SEMANA

Martes 17 de Noviembre

Carrera continua con cambios de ritmo: 4' Lento + 2' a ritmo medio + 1' ritmo rápido.
Esta secuencia hay que repetirla 5 veces completando un total de 35 minutos de cambios de ritmo.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Jueves 19 de Noviembre

Carrera continua lenta, 45 minutos.
Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Domingo 22 de Noviembre

Carrera continua lenta, 60 minutos.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

S3

3ª SEMANA

Martes 24 de Noviembre

Carrera continua progresiva 40 minutos (acabar más rápido de lo que hemos empezado).
Estiramientos suaves.
Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Jueves 26 de Noviembre

Carrera continua lenta, 50 minutos.
Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Domingo 29 de Noviembre

Carrera continua lenta, 60 minutos.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

S4

4ª SEMANA

Martes 1 de Diciembre

Calentamiento durante 10 minutos.
Ejercicios de fortalecimiento general, 10 ejercicios para potenciar cuádriceps, gemelos, pectoral, glúteo, abdominales, deltoide, tríceps, abductores, bíceps y planta del pie. 20 repeticiones de cada uno de ellos, y repetidos 3 veces sin recuperación.
Después carrera continua suave durante 15 minutos.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Jueves 3 de Diciembre

Carrera continua lenta, 45 minutos.
Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Domingo 6 de Diciembre

Carrera continua lenta, 60 minutos.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

S5

5ª SEMANA

Martes 8 de Diciembre

Carrera continua progresiva 40 minutos (acabar más rápido que hemos empezado).
Estiramientos suaves.
Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Jueves 10 de Diciembre

Carrera continua lenta, 55 minutos.
Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Domingo 13 de Diciembre

Carrera continua lenta, 60 minutos.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

S6

6ª SEMANA

Martes 15 de Diciembre

Carrera continua con cambios de ritmo: 3' Lento + 2' a ritmo medio + 1' ritmo rápido.
Esta secuencia hay que repetirla 7 veces completando un total de 42 minutos de cambios de ritmo.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Jueves 17 de Diciembre

Carrera continua lenta, 55 minutos.
Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Domingo 20 de Diciembre

Carrera continua lenta, 40 minutos.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

S7

7ª SEMANA

Martes 22 de Diciembre

Carrera continua lenta, 40 minutos.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Jueves 24 de Diciembre

Carrera continua suave, durante 20 minutos.
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

Domingo 27 de Diciembre

Calentamiento durante 10 minutos.
Estiramientos suaves durante 15 minutos.

S8

8ª SEMANA

Martes 29 de Diciembre

Descanso.

Jueves 31 de Diciembre

La gran noche de SSV'09