

# SAN SILVESTRE VALLECANA 09

**CRUZA AL OTRO LADO** 

## **ENTRENAMIENTO NIVEL MEDIO**

### **A QUIÉN VA DIRIGIDO**

Si eres un/a **corredor/a** cuyo objetivo es mejorar tu marca personal, en rangos alrededor de 50 y 60 minutos, y disfrutar de todas las posibilidades de esta carrera, 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 **dos días de trabajo de más intensidad, otro día de recuperación activa y un cuarto 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 4 días por semana, por ejemplo Martes, Jueves, Sábados 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, 40 minutos.

Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.

Estiramientos suaves durante 10 minutos.

#### Sábado 14 de Noviembre

Calentamiento suave durante 10 minutos.

Carrera continua rápida (intensidad por encima de 160 pulsaciones por minuto, o bien a ritmo de tu marca en 10 Kilómetros) durante 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 7 veces completando un total de 49 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.

#### Sábado 21 de Noviembre

Calentamiento suave durante 10 minutos. 10 progresiones sobre 100 m. empezando trotando y acabando sprintando, vuelta recuperando andando.

Ritmo de competición 4 veces 10 minutos, recuperando 5 minutos a un ritmo superior al de tu marca en 10 km.

Estiramientos 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.

#### Sábado 28 de Noviembre

Calentamiento suave durante 10 minutos.  
5 series de 1.000 m. recuperando 4 minutos, a un ritmo superior al de tu marca en 10 kilómetros en 30 segundos la media.  
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 suave durante 10 minutos.  
Carrera continua rápida (intensidad por encima de 160 pulsaciones por minuto, o bien a ritmo de tu marca en 10 kilómetros) durante 20 minutos.  
Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.  
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

#### Jueves 3 de Diciembre

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

#### Sábado 5 de Diciembre

Calentamiento durante 15 minutos.  
Carrera continua rápida (intensidad por encima de 160 pulsaciones por minuto).  
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, 50 minutos.  
Abdominales 3 ejercicios repetidos 2 veces a 15 repeticiones por ejercicio.  
Estiramientos suaves durante 10 minutos.

#### Sábado 12 de Diciembre

Calentamiento suave durante 10 minutos. 5 series de 1.000 m. recuperando 4 minutos, a un ritmo superior al de tu marca en 10 kilómetros en 30 segundos la media.  
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.

#### Sábado 19 de Diciembre

Calentamiento.

#### Domingo 20 de Diciembre

Calentamiento de competición, alrededor de 30 minutos. Test de 5000 m. a ritmo de competición. Carrera continua lenta durante 20 minutos. Estiramientos suaves durante 15 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.

# SAN SILVESTRE VALLECANA 09

CRUZA AL OTRO LADO 

---

## Sábado 26 de Diciembre

---

Calentamiento durante 30 minutos.  
Estiramientos suaves durante 15 minutos.

---

## Domingo 27 de Diciembre

---

Calentamiento suave 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*