

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 28 al 4 de octubre de 2015 18 semanas para el Cto de Madrid de cross	
<b>Lunes</b>	6km de rodaje suave. + 1x Circuito Oregón <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mVz-aiM6KoY">https://www.youtube.com/watch?v=mVz-aiM6KoY</a> 9 ejercicios con una recta de 80-100m rápida después + 1km fuerte tras el circuito + 5' de trote
<b>Martes</b>	1h de rodaje suave entre 4:30-4:00
<b>Miércoles</b>	<b>Series cortas (Si quieres venir al Juan Carlos al menos calientas acompañado)</b> 4-5km de calentamiento + estiramientos suaves (5') y técnica de carrera <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2nQVijVIA0U">https://www.youtube.com/watch?v=2nQVijVIA0U</a> 1km+2km+1km con 1:30 y 2' de pausa. Ritmos 3:25 + 6:45 + sub3:20 + 5' de trote + estiramientos
<b>Jueves</b>	12km de rodaje suave. Sin bajar de 4'15 /km + Bloque de preparación física (Abdominales-CORE) CORE: <a href="https://youtu.be/nn3hAktpp0I">https://youtu.be/nn3hAktpp0I</a>
<b>Viernes</b>	<b>Descanso completo</b>
<b>Sábado</b>	<b>Calentamiento completo:</b> 20-25' + estiramientos + técnica + 4x100 rectas
<b>Domingo</b>	<b>Competición 5km por el Parkinson</b> Vamos a tope para que me sirva de referencia sobre tu estado de forma comparándolo con el 36:11 de la semana pasada. En teoría ese 36:11 equivale a 17:20 pero creo que puedes salir a 3:25/km para hacer 17 pelados o ya me dirás tus planes
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 6 Kilómetros: 60km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 5 al 11 de octubre de 2015 17 semanas para el Cto de Madrid de cross	
<b>Lunes</b>	Entrenamiento con preparación física en el JCI ó 10km de rodaje suave sin forzar + Bloque de preparación física (Abdominales-CORE) CORE: <a href="https://youtu.be/nn3hAktpp0I">https://youtu.be/nn3hAktpp0I</a>
<b>Martes</b>	<b>Cuestas</b> 4-5km de calentamiento + técnica de carrera en cuesta + 10x30" cuestas con una inclinación del 5-8% con recuperación la bajada al trote suave (1' como mucho) + 2 cambios de 2' con 2' de pausa a ritmos de 3:30 + 5-10' de trote suave (Volver a casa)
<b>Miércoles</b>	10km de rodaje suave sin forzar sobre 4:30/km de media
<b>Jueves</b>	18km de rodaje largo a tu aire. Ve tranquilo, sin bajar de 4:30-4:15, como te pida el cuerpo, pero acaba los últimos 3km vivos sub 4' pero sin fajarte
<b>Viernes</b>	Descanso
<b>Sábado</b>	<b>Ritmo controlado</b> 4km de calentamiento + estiramientos suaves (5') y técnica de carrera <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2nQVijVIA0U">https://www.youtube.com/watch?v=2nQVijVIA0U</a> + 6km de rodaje a ritmo intenso entre 3:45-3:40km + 2km de trote
<b>Domingo</b>	Rodaje regenerativo (12km sin bajar de 4:30/km)
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 6 sesiones Kilómetros: 70km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 12 al 18 de octubre de 2015 16 semanas para el Cto de Madrid de cross	
<b>Lunes</b>	Entrenamiento con preparación física en el JCI ó 10km de rodaje suave sin forzar + Bloque de preparación física (Abdominales-CORE) CORE: <a href="https://youtu.be/nn3hAktpp0I">https://youtu.be/nn3hAktpp0I</a>
<b>Martes</b>	<b>Cambios cortos</b> 4-5km de calentamiento + técnica de carrera en cuesta + 6 cambios de 2' recuperando 2' (Si puedes ver el ritmo medio del lap) Ritmos sobre 3:35 y el lento sobre 4:15. Total 22' de cambios + 5-10' de trote suave (Volver a casa)
<b>Miércoles</b>	12km de rodaje suave sin forzar sobre 4:30/km de media
<b>Jueves</b>	Rodaje progresivo 12km: 5km a 4:15 + 4km a 3:55 + 2km a 3:50 + 1km a 3:45 = 48:20
<b>Viernes</b>	Descanso
<b>Sábado</b>	<b>Series Largas</b> 4km de calentamiento + estiramientos suaves (5') y técnica de carrera <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2nQVijVIA0U">https://www.youtube.com/watch?v=2nQVijVIA0U</a> + 3km+2km+1km con 2' de pausa. Ritmos 10:15-6:45-3:20 + 2km de trote
<b>Domingo</b>	Rodaje regenerativo (12km sin bajar de 4:30/km)
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 6 sesiones Kilómetros: 70km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 19 al 25 de octubre de 2015 15 semanas para el Cto de Madrid de cross	
<b>Lunes</b>	Entrenamiento con preparación física en el JCI ó 12km de rodaje suave sin forzar + Bloque de preparación física (Abdominales-CORE) CORE: <a href="https://youtu.be/nn3hAktpp0I">https://youtu.be/nn3hAktpp0I</a>
<b>Martes</b>	<b>Cuestas</b> 4-5km de calentamiento + técnica de carrera en cuesta + 10x45" cuestas con una inclinación del 5-8% con recuperación la bajada al trote suave (1'30 como mucho) + 2 cambios de 3' con 2' de pausa a ritmos de 3:35 + 5-10' de trote suave (Volver a casa)
<b>Miércoles</b>	12km de rodaje suave sin forzar sobre 4:30/km de media
<b>Jueves</b>	18km de rodaje largo a tu aire. Ve tranquilo, sin bajar de 4:30-4:15, como te pida el cuerpo, pero acaba los últimos 5km vivos sub 4' pero sin fajarte
<b>Viernes</b>	Descanso
<b>Sábado</b>	<b>Ritmo controlado</b> 4km de calentamiento + estiramientos suaves (5') y técnica de carrera <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2nQVijVIA0U">https://www.youtube.com/watch?v=2nQVijVIA0U</a> + 7km de rodaje a ritmo intenso entre 3:40km + 2km de trote
<b>Domingo</b>	Rodaje regenerativo (12km sin bajar de 4:30/km)
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 6 sesiones Kilómetros: 75km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 26 al 1 de Noviembre de 2015 14 semanas para el Cto de Madrid de cross	
<b>Lunes</b>	6km de rodaje suave. + 1x Circuito Oregón <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mVz-aiM6KoY">https://www.youtube.com/watch?v=mVz-aiM6KoY</a> 9 ejercicios con una recta de 80-100m rápida después + 1km fuerte tras el circuito + 5' de trote
<b>Martes</b>	<b>Cambios cortos</b> 5km de calentamiento + estiramientos suaves (5') y técnica de carrera <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2nQVijVIA0U">https://www.youtube.com/watch?v=2nQVijVIA0U</a> 5x3'+1' cambios de ritmo. Ritmos 3:30/3:35 los 3' y 4:30 el 1' d pausa + 2km de trote + estiramientos
<b>Miércoles</b>	12km de rodaje suave. Sin bajar de 4'20 /km + Bloque de preparación física (Abdominales-CORE) CORE: <a href="https://youtu.be/nn3hAktpp0I">https://youtu.be/nn3hAktpp0I</a>
<b>Jueves</b>	<b>Rodaje progresivo</b> 14km: 5km a 4:20 + 4km a 4' + 3km a 3:55 + 2km a 3:45
<b>Viernes</b>	<b>Descanso completo</b>
<b>Sábado</b>	<b>Series Largas</b> 6km de calentamiento + estiramientos suaves (5') y técnica de carrera <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2nQVijVIA0U">https://www.youtube.com/watch?v=2nQVijVIA0U</a> + 3x2km con 2' de pausa. Ritmos 6:45-6:40-6:35 + 2km de trote
<b>Domingo</b>	Rodaje regenerativo (12km sin bajar de 4:30/km)
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 6 Kilómetros: 70-75km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 2 al 8 de Noviembre de 2015 13 semanas para el Cto de Madrid de cross	
<b>Lunes</b>	8km de rodaje suave. + Estiramiento y técnica de carrera + 2x10x diagonales o rectas de 100m recuperando el ancho andando o 1' Ritmos vivos sobre 19-20" con 1km de pausa entre bloques + 2km de trote suave
<b>Martes</b>	Descanso completo
<b>Miércoles</b>	<b>Cambios cortos</b> 5km de calentamiento + estiramientos suaves (5') y técnica de carrera <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2nQVijVIA0U">https://www.youtube.com/watch?v=2nQVijVIA0U</a> 5x3'+1' cambios de ritmo. Ritmos 3:30/3:35 los 3' y 4:30 el 1' d pausa + 2km de trote + estiramientos
<b>Jueves</b>	<b>Rodaje</b> 8km a 4:20 + 6km a 4'
<b>Viernes</b>	Descanso completo
<b>Sábado</b>	10km de rodaje suave + rectas
<b>Domingo</b>	<b>Cross de Suances</b> 6km de calentamiento + Competición (Ya hablamos según tus sensaciones esta semana)
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 65 Kilómetros: 50-60km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 9 al 15 de Noviembre de 2015 12 semanas para el Cto de Madrid de cross	
<b>Lunes</b>	8km de rodaje suave. + 2xBloque de escaleras <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0KrvxN4ojys">https://www.youtube.com/watch?v=0KrvxN4ojys</a> 20-30 escalones cada ejercicio y repetirlo 2 veces + 1km vivos tras cada bloque de gradas (Sobre 3:25) +2km de trote suave
<b>Martes</b>	12km de rodaje suave sin forzar + Bloque de preparación física (Abdominales-CORE) CORE: <a href="https://youtu.be/nn3hAktpp0I">https://youtu.be/nn3hAktpp0I</a>
<b>Miércoles</b>	<b>Cambios Cortos</b> 6km de calentamiento + técnica de carrera + 2x(5x1' con 1' de pausa + 2km) Ritmos del 1' fuerte a 3:20 y 1' lento a 4:30. El 2km a ritmo de 3:30-35. 3' de pausa entre los dos bloques + 2km de trote suave
<b>Jueves</b>	<b>Rodaje</b> 8km a 4:20 + 4km a 4'
<b>Viernes</b>	<b>Descanso completo</b>
<b>Sábado</b>	Calentamiento suave 4-5km + estiramientos
<b>Domingo</b>	<b>10km de las Aficiones</b> 4km de calentamiento + Competición (Ya hablamos según tus sensaciones esta semana – Mínima SSV y correr fuerte)
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 6 Kilómetros: 70km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

<b>Semana del 16 al 22 de Noviembre de 2015</b> <b>11 semanas para el Cto de Madrid de cross</b>	
	<b>Juan Carlos I</b>
<b>Lunes</b>	8km de rodaje suave. + Preparación física con el grupo en el Juan Carlos (A ver cómo tienes las piernas de las bajadas de la carrera de las aficiones)
<b>Martes</b>	12km de rodaje suave sin forzar + Bloque de preparación física (Abdominales-CORE) CORE: <a href="https://youtu.be/nn3hAktpp0I">https://youtu.be/nn3hAktpp0I</a>
<b>Miércoles</b>	<b>Cambios Cortos (Juan Carlos I)</b> 6km de calentamiento + técnica de carrera + 1v+2v+3v+2v+1v con 1v de pausa (Circuito de 500m) Ritmos entre 3:25-3:35 los rápidos y 4:30 los lentos. + 2km de trote suave
<b>Jueves</b>	<b>Rodaje en Progresión</b> 8km a 4:30 + 4km a 4' + 4' a 3:50
<b>Viernes</b>	<b>Descanso completo</b>
<b>Sábado</b>	12km de rodaje suave sin forzar + Bloque de preparación física (Abdominales-CORE) CORE: <a href="https://youtu.be/nn3hAktpp0I">https://youtu.be/nn3hAktpp0I</a>
<b>Domingo</b>	<b>10km de Canillejas</b> 4km de calentamiento + Competición en plan entrenamiento Ritmos: 3:40-3:45
<b>Observaciones:</b>	
Sesiones: 6 Kilómetros: 75km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61



## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 23 al 29 de Noviembre de 2015 10 semanas para el Cto de Madrid de cross	
<b>Juan Carlos I</b>	
<b>Lunes</b>	8km de rodaje suave. + Preparación física con el grupo en el Juan Carlos
<b>Martes</b>	10km de rodaje suave sin forzar + Bloque de preparación física (Abdominales-CORE) CORE: <a href="https://youtu.be/nn3hAktpp0I">https://youtu.be/nn3hAktpp0I</a>
<b>Miércoles</b>	<b>Cambios Cortos (Juan Carlos I)</b> 6km de calentamiento + técnica de carrera + 3-4x(2 cuestas del donut + 500m) con 1:15-1:30 de pausa y 2' de pausa entre bloques. Ritmos a 1:40 el 500m. + 2km de trote suave
<b>Jueves</b>	<b>Rodaje a ritmo</b> 14km a 4:20-4:00
<b>Viernes</b>	<b>Descanso completo</b>
<b>Sábado</b>	12km de rodaje suave sin forzar + Bloque de preparación física (Abdominales-CORE) CORE: <a href="https://youtu.be/nn3hAktpp0I">https://youtu.be/nn3hAktpp0I</a>
<b>Domingo</b>	<b>Series Largas</b> 6km de calentamiento + técnica de carrera + 2x3km con 1km de pausa. Ritmos 3:35 1er + 4:15 recuperación + 3:30 el 2º + 2km de trote suave
<b>Observaciones:</b>	
Sesiones: 6 Kilómetros: 73km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 30 al 6 de diciembre de 2015 9 semanas para el Cto de Madrid de cross	
<b>Lunes</b>	8km de trote suave + Escaleras + <b>10x100m rectas</b>
<b>Martes</b>	<b>Cambios Cortos</b> 4km de calentamiento + Técnica de carrera + 2x(1'+2'+3') + 1km con 1' de pausa entre todo = 22' +3km de trote
<b>Miércoles</b>	Descanso Completo
<b>Jueves</b>	<b>Ritmo Controlado</b> 4km de calentamiento + estiramientos + 6km a 3:30 (Queda con Javier si puedes) + 2km de trote
<b>Viernes</b>	Descanso Completo
<b>Sábado</b>	<b>Series medias</b> 6km de calentamiento + Técnica de carrera + 6x1km con 1'30 de pausa. Ritmos 3:20-3:25 +2km de trote
<b>Domingo</b>	12km de rodaje a 4:15 de promedio + 6x100 rectas
<b>Observaciones:</b>  Sesiones: 5 Kilómetros: 60km  <b>Bajamos un poquito el volumen tanto de kms como de series</b>	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

<b>Semana del 7 al 13 de diciembre de 2015</b> <b>8 semanas para el Cto de Madrid de cross</b>	
<b>Lunes</b>	Calentamiento 5-km suaves + estiramientos
<b>Martes</b>	<b>Competición 5km</b>
<b>Miércoles</b>	Descanso Completo
<b>Jueves</b>	<b>Cambios de ritmo</b> 6km de calentamiento + Técnica de carrera + Fartlek Mejicano 8f-6s-6f-4s-4f-2s-2f = 32' Ritmos 8 y 6f a 3:35 y 4 y 2f a 3:25 Ritmos suave a 4'20+ 2km de trote suave y estiramientos
<b>Viernes</b>	12km de rodaje a 4:15 de promedio + 6x100 rectas
<b>Sábado</b>	<b>Si no corres Canillejas....</b> <b>Series largas (Queda con Javi)</b> 5km de calentamiento + técnica de carrera + rectas + 3km fuerte + 2km suave + 3km fuerte Ritmos: Fuerte = 3:30 y Suave = 4:00 (El 2º 3km si puedes más rápido) + 2km suave para soltar  Si corres... un calentamiento.
<b>Domingo</b>	<b>Competición 10km de Aranjuez ¿?</b> <b>Si no corres rodaje suave de 10-12km</b>
<b>Observaciones:</b>  Sesiones: 6 Kilómetros: 70km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 14 al 20 de diciembre de 2015 7 semanas para el Cto de Madrid de cross	
<b>Lunes</b>	10km de trote suave
<b>Martes</b>	8km de rodaje suave. + 2xBloque de escaleras <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OKrvxN4ojys">https://www.youtube.com/watch?v=OKrvxN4ojys</a> 20-30 escalones cada ejercicio y repetirlo 2 veces + 1km tras cada bloque de gradas (Sobre 3:20) +2km de trote suave
<b>Miércoles</b>	<b>Series Largas</b> 5km de calentamiento + Técnica de carrera + 3-4x2km con 1:30 de pausa a ritmo entre 3:25 y 3:20/km +2km de trote suave y estiramientos
<b>Jueves</b>	<b>Descanso Completo</b>
<b>Viernes</b>	12km de rodaje a 4:25 de promedio + CORE y fortalecimiento
<b>Sábado</b>	<b>Cambios cortos</b> 6km de calentamiento + Técnica de carrera + 6x2' con 2' de pausa Ritmos 3:15-3:20 el rápido y 4' el lento +2km de trote
<b>Domingo</b>	12km de rodaje a 4:15 de promedio + 6x100 rectas
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 6 Kilómetros: 70km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 21 al 27 de diciembre de 2015 6 semanas para el Cto de Madrid de cross	
<b>Lunes</b>	<b>Series Largas</b> 5km de calentamiento + Técnica de carrera + 4km+1km+4km a ritmos de 3:30 los 4km y a 3:50 el 1km de pausa + 2km de trote suave y estiramientos
<b>Martes</b>	12km de rodaje a 4:25 de promedio + 6x100 rectas
<b>Miércoles</b>	Descanso Completo
<b>Jueves</b>	<b>Legua de Perales de Tajuña (A tope!!!)</b>
<b>Viernes</b>	Descanso Completo (NAVIDAD)
<b>Sábado</b>	<b>Cambios cortos</b> 6km de calentamiento + técnica de carrera + rectas + 2x(400m+600m+800m) con 200m de pausa entre series (50" a 4') y 2' de pausa entre bloque. Ritmos de los cambios 1:18/400m – 1:57/600m – 2:40/800m + 2km suave para soltar
<b>Domingo</b>	16km de rodaje a 4:25 de promedio + 6x100 rectas
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 5 Kilómetros: 70km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 28 al 3 de enero de 2016 5 semanas para el Cto de Madrid de cross	
<b>Lunes</b>	<b>Series Medias</b> 5km de calentamiento + Técnica de carrera + 6x1km a ritmos de 3:15 con 1' de pausa + 2km de trote suave y estiramientos
<b>Martes</b>	10km de rodaje a 4:25 de promedio + 6x100 rectas
<b>Miércoles</b>	Calentamiento precompetitivo
<b>Jueves</b>	<b>San Silvestre Vallecana 10km</b>
<b>Viernes</b>	Descanso Completo (AÑO NUEVO))
<b>Sábado</b>	15km de rodaje a 4:25 de promedio + 6x100 rectas
<b>Domingo</b>	<b>Series largas</b> 6km de calentamiento + Técnica de carrera + 2km+3km+2km con 1:30 y 2' de pausa Tiempos 6:40-10:00-6:30 +2km de trote
<b>Observaciones:</b>  Sesiones: 6 Kilómetros: 70km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

<b>Semana del 4 al 10 de enero de 2016</b> <b>4 semanas para el Cto de Madrid de cross</b>	
<b>Lunes</b>	10km de rodaje a 4:25 de promedio + 6x100 rectas
<b>Martes</b>	8km + 2 veces (Circuito Oregón (10 ejercicios) + 1km a 3:15) + 2km de trote
<b>Miércoles</b>	<b>Series cortas</b> 8km de calentamiento + 10x400m con 100m de trote suave (30"-35" de pausa) Ritmos a 1:16 + 2km de trote suave
<b>Jueves</b>	Descanso Completo
<b>Viernes</b>	10km de rodaje a 4:25 de promedio + 6x100 rectas
<b>Sábado</b>	<b>Cambios de ritmo</b> 5km de calentamiento + Técnica de carrera + Fartlek por tiempos ascendente con 3' de pausa de 1' a 6' = 39' de cambios Ritmos fuerte de 3:10 en los cambios cortos hasta 4' a 3:15 en los de 5 a 7' Ritmo de recuperación sobre 3:40-3:45 + 2km de trote suave y estiramientos
<b>Domingo</b>	12km de rodaje a 4:25 de promedio + 6x100 rectas
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 6 Kilómetros: 75km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 11 al 17 de enero de 2016 2 semanas para el Cto de Madrid de cross	
<b>Lunes</b>	8km de rodaje suave. + 2xBloque de escaleras <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OKrvxN4ojys">https://www.youtube.com/watch?v=OKrvxN4ojys</a> 20-30 escalones cada ejercicio y repetirlo 2 veces + 1km tras cada bloque de gradas (Sobre 3:20) +2km de trote suave
<b>Martes</b>	<b>Series cortas</b> 5-6km de calentamiento + Técnica de carrera + 5x(500m+400m) con 1' de pausa y 1:30 entre bloques a ritmo entre 3:15 y 3:10/km +2km de trote suave y estiramientos
<b>Miércoles</b>	<b>Descanso Completo</b>
<b>Jueves</b>	<b>Series Largas</b> 5km de calentamiento + Técnica de carrera + 1km+2km+3km+1km con 1'-2'-2:30 de pausa a ritmo entre 3:25 y 3:20/km +2km de trote suave y estiramientos
<b>Viernes</b>	12km de rodaje a 4:25 de promedio + CORE y fortalecimiento
<b>Sábado</b>	<b>Ritmo controlado</b> 5km de calentamiento + Técnica de carrera + 6km de rodaje controlado a 3:30 +2km de trote
<b>Domingo</b>	14km de rodaje a 4:15 de promedio + 6x100 rectas
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 6 Kilómetros: 80km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61



## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 18 al 24 de enero de 2016 1 semanas para el Cto de Madrid de cross	
<b>Lunes</b>	<b>Series Largas</b> 5-6km de calentamiento + Técnica de carrera + 6x1km a 3:20 con 1:30 de pausa + 2km de trote suave y estiramientos
<b>Martes</b>	12km de rodaje a 4:15 de promedio + 6x100 rectas
<b>Miércoles</b>	<b>Series cortas</b> 4km de calentamiento + técnica de carrera + rectas + 3x(300m+400m+500m) con 1' de pausa entre y 2' de pausa entre bloque. Ritmos de los cambios 3:10-3:15/km + 2km suave para soltar
<b>Jueves</b>	10km de rodaje suave
<b>Viernes</b>	Descanso Completo
<b>Sábado</b>	Calentamiento precompetitivo 5-6km suaves
<b>Domingo</b>	Cross de Moratalaz
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 6 Kilómetros: 60-65km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 25 al 31 de enero de 2016 0 semanas para el Cto de Madrid de cross	
<b>Lunes</b>	Descanso completo
<b>Martes</b>	12km de rodaje suave con 2km a 3:25 entre medias
<b>Miércoles</b>	<b>Series cortas</b> 6km de calentamiento + técnica de carrera + rectas + 6x500m con 1' de pausa a 1:35-1:38 + 2km suave para soltar
<b>Jueves</b>	10km de rodaje suave
<b>Viernes</b>	Descanso Completo
<b>Sábado</b>	Calentamiento precompetitivo 5-6km suaves
<b>Domingo</b>	<b>Cto de Madrid de Cross</b>
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 5 Kilómetros: 50km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

<b>Semana del 1 al 7 de febrero de 2016</b> <b>3 semanas para el Cto de España de la Zarzuela</b>	
<b>Lunes</b>	10-12km de rodaje suave regenerativo
<b>Martes</b>	<b>Cambios cortos</b> 5-6km de calentamiento + Técnica de carrera + Con 100m de recuperación (En pista preferentemente) hacemos un fartlek ascendente con cambios de 200m-400m-600m-800-1000m-1200m Ritmos 3:10 a 3:20 según distancia y los 100m de recuperación a 5'/km o sea, unos 30". La recuperación es corta así que ojo al principio no sea que llegues muy asfixiado +2km de trote suave y estiramientos
<b>Miércoles</b>	<b>Descanso Completo</b>
<b>Jueves</b>	<b>Series Largas</b> 5km de calentamiento + Técnica de carrera + 2x4km con 1'-2'-2:30 de pausa a ritmo entre 3:25 y 3:20/km +2km de trote suave y estiramientos
<b>Viernes</b>	12km de rodaje a 4:25 de promedio + CORE y fortalecimiento
<b>Sábado</b>	Rodaje regenerativo 8-10km suaves
<b>Domingo</b>	<b>Ritmo controlado – Cross del Carnaval del Juan Carlos I</b> 5km de calentamiento + Técnica de carrera + 7km de rodaje controlado a 3:25-3:30 +2km de trote
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 6 Kilómetros: 75km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 8 al 14 de febrero de 2016 2 semanas para el Cto de España de la Zarzuela	
<b>Lunes</b>	8km de rodaje suave. + 2xBloque de escaleras <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0KrvxN4ojys">https://www.youtube.com/watch?v=0KrvxN4ojys</a> 20-30 escalones cada ejercicio y repetirlo 2 veces Tras el primer bloque haces 1km suave a 4'-4:15 pero tras el segundo bloque hacemos un 2km a 3:25-3:20 +2km de trote suave
<b>Martes</b>	<b>Series cortas</b> 5-6km de calentamiento + Técnica de carrera + 7x700m con 1' de pausa 3:15/km +2km de trote suave y estiramientos
<b>Miércoles</b>	<b>Descanso Completo o rodaje regenerativo de 8km</b>
<b>Jueves</b>	<b>Carrera continua progresiva</b> 14km en progresión: 4km a 4:10 + 4km a 3:50 + 3km a 3:45 + 2km a 3:40 + 1km a 3:35
<b>Viernes</b>	12km de rodaje a 4:25 de promedio + CORE y fortalecimiento
<b>Sábado</b>	<b>Series Largas</b> 5km de calentamiento + Técnica de carrera + 2x(2km+1km) con 1' entre el 2km y el 1km y 2' entre bloques Ritmos 6:50 los 2km y 3:15 el 1km +2km de trote suave y estiramientos
<b>Domingo</b>	14km de rodaje a 4:15 de promedio + 6x100 rectas
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 6-7 Kilómetros: 80-90km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

<b>Semana del 15 al 21 de febrero de 2016</b> <b>1 semanas para el Cto de España de la Zarzuela</b>	
<b>Lunes</b>	10km de rodaje suave + 10x100 rectas a ritmo vivo recuperando 1'
<b>Martes</b>	<b>Cambios cortos</b> 5-6km de calentamiento + Técnica de carrera + 2x4x400m con 1' y 3' de pausa a ritmos entre 3:10-3:15 sin que vayas muy forzado +2km de trote suave y estiramientos
<b>Miércoles</b>	<b>Descanso Completo</b>
<b>Jueves</b>	<b>Cambios de ritmo</b> 5km de calentamiento + Técnica de carrera + 5km con 500m rápidos a 3:20 y 500m suaves a 3:50 (O sea 1:40 y 1:55). Empieza por el rápido. +2km de trote suave y estiramientos
<b>Viernes</b>	12km de rodaje a 4:25 de promedio + CORE y fortalecimiento
<b>Sábado</b>	Rodaje regenerativo 8-10km suaves
<b>Domingo</b>	<b>Competición 5km – Ritmo Controlado</b> <b>Objetivo sobre 3:25/km</b>
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 6 Kilómetros: 65-70km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo –Campo a través 2005/16

Semana del 22 al 28 de febrero de 2016 0 semanas para el Cto de España de la Zarzuela	
<b>Lunes</b>	Descanso completo
<b>Martes</b>	12km de rodaje suave con 2km a 3:25 entre medias
<b>Miércoles</b>	<b>Series cortas</b> 6km de calentamiento + técnica de carrera + rectas + 4x1km con 1' de pausa a 3:20 + 2km suave para soltar
<b>Jueves</b>	10km de rodaje suave
<b>Viernes</b>	Descanso Completo
<b>Sábado</b>	Calentamiento precompetitivo 5-6km suaves
<b>Domingo</b>	Cto de España de cross por clubes en la Zarzuela
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 6 Kilómetros: 75km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo – Media de San Sebastián 2016

Semana del 29 al 6 de marzo de 2016 11 semanas para el objetivo	
Lunes	Descanso o trote suave
Martes	8km + Gradadas en el Juan Carlos + 2x2' con 1' de pausa
Miércoles	<b>Cambios de ritmo</b> Calentamiento + 3 bloques de cambios (2'+3'+4' con 1:30 de pausa) Cambios a 3:30-3:35 y recuperaciones a 5'/km
Jueves	10km de rodaje + 4km a 3:35 + 5km de rodaje suave
Viernes	10-12km de rodaje + CORE
Sábado	Descanso
Domingo	Carrera del Taller 5km + 10km
<b>Observaciones:</b> Sesiones: 5 Kilómetros: 65km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

## Preparación Miguel del Pozo – Media de San Sebastián 2016

Semana del 7 al 13 de marzo de 2016 10 semanas para el objetivo	
Lunes	Descanso
Martes	10km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + Gimnasio + 2km de trote suave  Trabajo general de máquinas como calentamiento de brazos, piernas y tronco + circuito de piernas con saltos: <a href="https://youtu.be/-4_KxRi_NYU">https://youtu.be/-4_KxRi_NYU</a> Hacer 2 veces el circuito de piernas
Miércoles	8km de calentamiento + técnica de carrera en cuesta y estiramientos + 12x30" cuestas con 1' de recuperación activa en la bajada + 2-3km de trote suave
Jueves	12km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + 6x100 rectas
Viernes	Descanso
Sábado	<b>Series Largas</b> 5km de calentamiento + Técnica de carrera + 3x10' cambios de ritmos con 5' de pausa = 40' Ritmos: Rápido al 80% y lento al 55-60% + 2km de trote suave
Domingo	10km de trote suave 60%
<b>Observaciones:</b>  Sesiones: 5 Kilómetros: 60km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61



## Preparación Miguel del Pozo – Media de San Sebastián 2016

Semana del 14 al 20 de marzo de 2016 9 semanas para el OBJETIVO	
<b>Lunes</b>	8km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + Gimnasio + 2km de trote suave  Trabajo general de máquinas como calentamiento de brazos, piernas y tronco + circuito de piernas con saltos: <a href="https://youtu.be/-4_KxRi_NYU">https://youtu.be/-4_KxRi_NYU</a> Hacer 2 veces el circuito de piernas
<b>Martes</b>	<b>Cambios Cortos</b> 6km de calentamiento + técnica de carrera y estiramientos + Cambios de ritmo 2' fuerte + 1' suave durante 30' Ritmos: Fuerte al 80-85% y suave al 60% + 2-3km de trote suave
<b>Miércoles</b>	12km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + 6x100 rectas
<b>Jueves</b>	14km de rodaje al 65% de promedio + CORE (Trabajo de abdominales y fortalecimiento de tronco con isométricos)
<b>Viernes</b>	<b>Descanso</b>
<b>Sábado</b>	<b>Fartlek progresivo</b> 5km de calentamiento + Técnica de carrera + 3'-4'-5'-6'-7' con 3' suaves de pausa = 37' Ritmos: Rápido al 85-80% y lento al 60% + 2km de trote suave
<b>Domingo</b>	10km de rodaje suave al 60-65% de promedio  <b>Observaciones:</b>  Sesiones: 6 sesiones Kilómetros: 75km



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61

# Preparación Miguel del Pozo – Media de San Sebastián 2016

Semana del 21 al 27 de marzo de 2016 8 semanas para el OBJETIVO	
<b>Lunes</b>	10km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + Gimnasio + 2km de trote suave  Trabajo general de máquinas como calentamiento de brazos, piernas y tronco + circuito de piernas con saltos: <a href="https://youtu.be/-4_KxRi_NYU">https://youtu.be/-4_KxRi_NYU</a> Hacer 2 veces el circuito de piernas
<b>Martes</b>	<b>Cuestas</b> 6km de calentamiento + técnica de carrera en cuesta y estiramientos + 12x45" cuestas con 1'20-1'30 de recuperación activa en la bajada + 1km fuerte (85%) + 2km de trote suave
<b>Miércoles</b>	12km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + 6x100 rectas
<b>Jueves</b>	14km de rodaje progresivo 5km al 55% + 4km al 60% + 3km al 65% + 2km al 70%
<b>Viernes</b>	<b>Descanso</b>
<b>Sábado</b>	<b>Series Largas</b> 5km de calentamiento + Técnica de carrera + 2x15' cambios de ritmos con 5' de pausa = 35' Ritmos: Rápido al 80% y lento al 55-60% + 2km de trote suave
<b>Domingo</b>	10km de rodaje al 65% de promedio + CORE (Trabajo de abdominales y fortalecimiento de tronco con isométricos)  <b>Observaciones:</b>
Sesiones: 6 sesiones Kilómetros: 75km	



Entrenamiento, asesoramiento y consultoría

Pablo Villalobos Bazaga @ [pvillalobos78@gmail.com](mailto:pvillalobos78@gmail.com)



+34 606 74 61 61