




















































Lunes, 21 Mar.	Martes, 22 Mar.	Miércoles, 23 Mar.	Jueves, 24 Mar.	Viernes, 25 Mar.	Sábado, 26 Mar.	Domingo, 27 Mar.
					<div>Cambios Largos por tiempos<div>15 km</div>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</div>	<div>Rodaje + CORE<div>10 km</div>10km de rodaje suave (65% de promedio) + CORE y fortalecimiento</div>
Lunes, 28 Mar.	Martes, 29 Mar.	Miércoles, 30 Mar.	Jueves, 31 Mar.	Viernes, 1 Abr.	Sábado, 2 Abr.	Domingo, 3 Abr.
<div>Rodaje + Circuitos de gimnasio<div>12.5 km</div>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 + 2xcircuito general: <a href="https://youtu.be/Mh6cjE2Df3Y">https://youtu.be/Mh6cjE2Df3Y</a> + 6x100 rectas + 2km de trote</div>	<div>Series Cortas<div>11 km</div>Cambio un poco el entrenamiento por lo que tienes el sábado  6km de calentamiento + técnica de carrera y estiramientos  + 5x300 + 5x200 + 5x100 con 1' de pausa entre series y 4' entre bloques.  Ritmos: 300s a 54" / 200s a 34" y 100s a 16-17" (Ya me dices si me he pasado o lo ves posible) + 2km de trote suave</div>	<div>Rodaje suave<div>12.5 km</div>12km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + 6x100 rectas</div>	<div>Fartlek Mejicano<div>15 km</div>5km de calentamiento + Técnica de carrera + 8' fuertes + 6' suaves + 6' fuertes + 4' suaves + 4' fuertes + 2' suaves + 2' fuertes  Ritmos: lento al 60%, rápidos los de 8' y 6' al 80%, el de 4' al 85% y el de 2' al 90% + 2km de trote suave</div>	<div>Descanso total<div>0 m</div></div>	<div>Campeonato de Madrid de clubes<div>0 m</div>Ya me dices qué te toca hacer, pero serán als series rápidos de la semana</div>	<div>Rodaje suave 14km<div>14 km</div>14km de rodaje suave al 60-65% de promedio</div>
Lunes, 4 Abr.	Martes, 5 Abr.	Miércoles, 6 Abr.	Jueves, 7 Abr.	Viernes, 8 Abr.	Sábado, 9 Abr.	Domingo, 10 Abr.
<div>Rodaje + Circuitos<div>14 km</div>12km 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</div>	<div>Cuestas<div>15 km</div>8km de calentamiento + técnica de carrera en cuesta y estiramientos  + 8x1' cuestas con 1:45-2' de recuperación activa en la bajada + 2km fuerte (85%) + 2km de trote suave</div>	<div>Rodaje suave<div>12.5 km</div>12km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + 6x100 rectas</div>	<div>Series Largas<div>16 km</div>5km de calentamiento + Técnica de carrera + 1km+2km+3km+2km+1km con 1'-1:30-2'-1:30 de pausa  Ritmos: 1-2km al 85% y 3km al 80%. El 2km y 1km finales algo más rápido que los primeros + 2km de trote suave</div>	<div>Descanso total<div>0 m</div></div>	<div>Rodaje progresivo<div>14 km</div>14km de rodaje progresivo  4km al 55% + 4km al 60% + 3km al 65% + 2km al 70% + 1km al 75%</div>	<div>Carrera del Planeta<div>0 m</div>Competición de 4km. A darle caña. Te cambié las series fuertes al jueves y ayer con el rodaje en progresión espero que no te dejara muy cascado</div>
Lunes, 11 Abr.	Martes, 12 Abr.	Miércoles, 13 Abr.	Jueves, 14 Abr.	Viernes, 15 Abr.	Sábado, 16 Abr.	Domingo, 17 Abr.
<div>Rodaje + Circuitos de gimnasio<div>12.5 km</div>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 + 2xcircuito general: <a href="https://youtu.be/Mh6cjE2Df3Y">https://youtu.be/Mh6cjE2Df3Y</a> + 6x100 rectas + 2km de trote</div>	<div>Series Cortas<div>15 km</div>6km de calentamiento + técnica de carrera y estiramientos  + 2x6x500m con 1' y 3' de pausa. Ritmos 90% el primer bloque y el 2º si vas bien puedes intentar el 95% + 2-3km de trote suave</div>	<div>Rodaje suave<div>12.5 km</div>12km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + 6x100 rectas</div>	<div>Series Largas<div>17 km</div>5km de calentamiento + Técnica de carrera + 5x2km con 1:30 de pausa al 80% acabando el último cerca del 85% + 2km de trote suave</div>	<div>Rodaje suave<div>10 km</div>10km de rodaje suave al 60%</div>	<div>Rodaje progresivo<div>14 km</div>14km de rodaje progresivo  4km al 55% + 4km al 60% + 3km al 65% + 2km al 70% + 1km al 75%</div>	<div>Carera del Estudiantes<div>0 m</div>Son 2km a tope y en bajada así que espero que saques tiempo para rodar suave tras la prueba :-P  A disfrutarla</div>
Lunes, 18 Abr.	Martes, 19 Abr.	Miércoles, 20 Abr.	Jueves, 21 Abr.	Viernes, 22 Abr.	Sábado, 23 Abr.	Domingo, 24 Abr.

<div><div><div>Rodaje + Gradas</div><div><div>12 km</div></div></div><div>8km de rodaje suave + Bloque de gradas en un tramo de escaleras d unos 20 escalones mínimo: - Subir en skipping subiendo rodillas de uno en uno x2 - Subir a dos pies juntos juntando y separando apoyos alternativamente de un escalón en un escalón x2 - Subir pata coja (15 escalones) 2 veces con cada pierna. - "Canguro" saltos a dos pies juntos de un escalón en un escalón, sin casi flexión de rodillas. - Repetir: Subir en skipping subiendo rodillas de uno en uno x2 - Ranas: Subir los escalones de 2 en dos con saltos a dos pies juntos pero flexionando rodillas desde media sentadilla o completa. 10 escalones 2 veces - Subida rápida: De dos escalones en dos escalones hasta arriba metiendo la máxima velocidad. 2 veces.</div><div>EXTRA</div><div>Tras las gradas hacemos 2km a ritmo vivo. Sobre 3:15-3:20km</div><div>+ 2km de trote suave</div><div></div></div>	<div><div><div>Series medias</div><div><div>17 km</div></div></div><div>6km de calentamiento + técnica de carrera y estiramientos</div><div>+ 8x1km con 1'. Ritmos 85% pudiendo forzar los 2-3 últimos al 90% + 2-3km de trote suave</div><div></div></div>	<div><div><div>Rodje suave + rectas</div><div><div>12 km</div></div></div><div>12km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + 6x100 rectas</div><div></div></div>	<div><div><div>Series Largas</div><div><div>18 km</div></div></div><div>5km de calentamiento + Técnica de carrera + 5km+3km+2km+1km con 2:30+2'+1:30 de pausa  Ritmos 5km al 80%, 3km entre 80-85%, 2km al 85% y 1km algo más rápido  + 2km de trote suave</div><div></div></div>	<div><div><div>Rodaje suave</div><div><div>14 km</div></div></div><div>14km de rodaje suave 60% de promedio</div><div></div></div>	<div><div><div>Rodaje suave</div><div><div>10 km</div></div></div><div>8-10km de rodaje suave + estiramientos</div><div></div></div>	<div><div><div>Carrera del Parkinson</div><div><div>0 m</div></div></div><div>7km por la dehesa boyal. Esta ya es un poco más larga nos sirve como entrenamiento de calidad.</div><div></div></div>
---	---	---	---	--	--	---

Lunes, 25 Abr.	Martes, 26 Abr.	Miércoles, 27 Abr.	Jueves, 28 Abr.	Viernes, 29 Abr.	Sábado, 30 Abr.	Domingo, 1 May.
<div><div><div>Circuito OREGÓN</div><div><div>12 km</div></div></div><div>8km de rodaje de calentamiento + estiramientos y técnica de carrera. + Circuito OREGÓN (Entre cada ejercicio, como recuperación, hacemos un recta de 80-100m a ritmo fuerte pero no a tope). Los ejercicios los del Video</div><div>1xCircuito Oregón <a href="https://youtu.be/mVz-aIM6KoY">https://youtu.be/mVz-aIM6KoY</a></div><div>10 ejercicios con 100m entre cada uno +</div><div>Al acabar el circuito, tras unos 2-3' de recuperació un 1km rápido pero no a tope + 2km de trote</div><div></div></div>	<div><div><div>Series Cortas</div><div><div>15 km</div></div></div><div>6km de calentamiento + técnica de carrera y estiramientos</div><div>+ 3x5x400m con 1' y 3' de pausa. Ritmos 90% el primer bloque y el 2º y 3º al 95% + 2-3km de trote suave</div><div></div></div>	<div><div><div>12km de rodaje + rectas</div><div><div>12.6 km</div></div></div><div>12km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + 6x100 rectas</div><div></div></div>	<div><div><div>10km de ritmo controlado</div><div><div>18 km</div></div></div><div>6km de calentamiento suave + técnica de carrera y estiramientos + 10km de ritmo controlado al 80% + 2km de trote</div><div>También l podiamos sustituir por un 10km el fin de semana y haces el jueves las series del sábado</div><div></div></div>	<div><div><div>Rodaje suave</div><div><div>10 km</div></div></div><div>10km de rodaje suave 60% de promedio</div><div></div></div>	<div><div><div>Series Largas</div><div><div>17 km</div></div></div><div>5km de calentamiento + Técnica de carrera + 3x3km+1km con 2' de pausa al 80% los 2 primeros 3km, un poco más rápido el 3º y el 1km al 85-90%  + 2km de trote suave</div><div></div></div>	<div><div><div>Competición de 10km o rodaje largo</div><div><div>18 km</div></div></div><div>18km de rodaje suave al 60-65% de promedio + CORE</div><div></div></div>

Lunes, 2 May.	Martes, 3 May.	Miércoles, 4 May.	Jueves, 5 May.	Viernes, 6 May.	Sábado, 7 May.	Domingo, 8 May.
<div><div><div>Rodaje suave + CORE</div><div><div>12 km</div></div></div><div>12km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + CORE</div><div></div></div>	<div><div><div>Series Cortas</div><div><div>16.5 km</div></div></div><div>6km de calentamiento + técnica de carrera y estiramientos</div><div>+ 5x1,5km con 1'30 de pausa. Ritmos 85% pudiendo forzar los 2 últimos al 90% + 2-3km de trote suave</div><div></div></div>	<div><div><div>Rodaje suave + rectas</div><div><div>12.6 km</div></div></div><div>12km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + 6x100 rectas</div><div></div></div>	<div><div><div>15km de rodaje progresivo</div><div><div>15 km</div></div></div><div>5km al 60% + 4km al 65% + 4km al 70% +2km al 75%</div><div></div></div>	<div><div><div>Rodaje suave</div><div><div>10 km</div></div></div><div>10km de rodaje suave 60% de promedio</div><div></div></div>	<div><div><div>Series Largas</div><div><div>16 km</div></div></div><div>5km de calentamiento + Técnica de carrera + 9km con 1km fuerte + 1km suave (Todo seguido)  Ritmos: Fuerte al 80% y suave al 65-70% - Mejor ir más rápido el suave que el rápido + 2km de trote suave</div><div></div></div>	<div><div><div>Competición de 10km o rodaje largo</div><div><div>18 km</div></div></div><div>18km de rodaje suave al 60-65% de promedio + CORE</div><div></div></div>

Lunes, 9 May.	Martes, 10 May.	Miércoles, 11 May.	Jueves, 12 May.	Viernes, 13 May.	Sábado, 14 May.	Domingo, 15 May.
<div><div><div>Rodaje suave + Multisaltos</div><div><div>10.5 km</div></div></div><div>10km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + Multisaltos</div><div>Calentamos con un poco de técnica de carrera antes de los multisaltos y hacemos 5xdecasaltos en carrera y para acabar 2 rectas de 100m a ritmo vivo</div><div></div></div>	<div><div><div>Series Cortas</div><div><div>14 km</div></div></div><div>6km de calentamiento + técnica de carrera y estiramientos</div><div>+ 8x600m con 1' de pausa. Ritmos 90% pudiendo forzar los 2 últimos al 95% + 2-3km de trote suave</div><div></div></div>	<div><div><div>Rodaje suave + rectas</div><div><div>13 km</div></div></div><div>12km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + 10x100 rectas</div><div></div></div>	<div><div><div>Rodaje suave + CORE</div><div><div>14 km</div></div></div><div>14km de rodaje al 60-65% + CORE</div><div></div></div>	<div><div><div>Descanso completo</div><div><div>0 m</div></div></div><div></div></div>	<div><div><div>Series Largas</div><div><div>15 km</div></div></div><div>5km de calentamiento + Técnica de carrera + 2x4km al 80% con 2' de pausa (El segundo un poco más rápido)  + 2km de trote suave</div><div></div></div>	<div><div><div>Rodaje suave + CORE</div><div><div>12 km</div></div></div><div>12km de rodaje suave al 60-65% de promedio + CORE</div><div></div></div>

<b>Lunes, 16 May.</b> <div> <div> <div>Rodaje suave + Multisaltos</div> <div> <div> <div>10.5 km</div> <div>10km de rodaje suave entre el 60-65% de promedio + Multisaltos</div> <div>Calentamos con un poco de técnica de carrera antes de los multisaltos y hacemos 5xdecasaltos en carrera y para acabar 2 rectas de 100m a ritmo vivo</div> </div> </div> </div> </div>	<b>Martes, 17 May.</b> <div> <div> <div>Descanso completo</div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> </div>	<b>Miércoles, 18 May.</b> <div> <div> <div>Series Cortas</div> <div> <div>15 km</div> </div> </div> <div> <div>6km de calentamiento + técnica de carrera y estiramientos</div> <div>+ 6x1km con 1' de pausa. Ritmos 85% + 2-3km de trote suave</div> </div> </div>	<b>Jueves, 19 May.</b> <div> <div> <div>10km de rodaje suave</div> <div> <div>10 km</div> </div> </div> <div> <div>10km de rodaje suave pero acabando los dos últimos a ritmo vivo (75%)</div> </div> </div>	<b>Viernes, 20 May.</b> <div> <div> <div>Descanso completo</div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> </div>	<b>Sábado, 21 May.</b> <div> <div> <div>Calentamiento precompetitivo</div> <div> <div>6 km</div> </div> </div> <div> <div>El objetivo es activar muscularmente el organismo para que esté al 100% al día siguiente.</div> <div>Unos 5-6km de trote suave y luego realizamos unos ejercicios suaves de técnica de carrera, de movilidadarticular y estiramientos.</div> <div>podemos realizar unas rectas 2-4 de unos 80-100m en progresión pero sin forzar al 100%</div> </div> </div>	<b>Domingo, 22 May.</b> <div> <div> <div>Media de San Sebastián</div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> <div> <div>A por esos 1h15 o menos!!</div> </div> </div>
<b>Lunes, 23 May.</b>	<b>Martes, 24 May.</b>	<b>Miércoles, 25 May.</b>	<b>Jueves, 26 May.</b>	<b>Viernes, 27 May.</b>	<b>Sábado, 28 May.</b>	<b>Domingo, 29 May.</b>
<b>Lunes, 30 May.</b>	<b>Martes, 31 May.</b>	<b>Miércoles, 1 Jun.</b>	<b>Jueves, 2 Jun.</b>	<b>Viernes, 3 Jun.</b>	<b>Sábado, 4 Jun.</b>	<b>Domingo, 5 Jun.</b>
	<b>Rodaje regenerativo de prueba pie</b> <div> <div> <div>8 km</div> </div> </div> <div> <div>Rodaje regenerativo de prueba pie</div> </div>	<b>Rodaje acabando fuerte</b> <div> <div> <div>12 km</div> </div> </div> <div> <div>10-12km de rodaje suave pero acabando los últimos 3-4km a ritmo vivo 3:40-3:35</div> </div>	<b>Descanso completo.</b> <div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> <div> <div>A correr a tope la NvsS</div> </div>	<b>Rodaje + Gimnasio y rectas</b> <div> <div> <div>10.6 km</div> </div> </div> <div> <div>10km de rodaje suave + Gimnasio o CORE y 6x100 rectas</div> </div>	<b>Series largas</b> <div> <div> <div>14 km</div> </div> </div> <div> <div>5km de calentamiento + estiramiento y técnica de carrera</div> <div>+ 2km fuerte + 1km suave + 2km fuertes + 1km suave + 1km suave</div> <div>Ritmos fuertes: 3:25 los 2km y 3:20 final Ritmo lento 4:15-4:25</div> <div>+ 2km de trote</div> </div>	<b>Rodaje largo suave</b> <div> <div> <div>16 km</div> </div> </div> <div> <div>14-16km de rodaje suave a tu aire</div> </div>
<b>Lunes, 6 Jun.</b>	<b>Martes, 7 Jun.</b>	<b>Miércoles, 8 Jun.</b>	<b>Jueves, 9 Jun.</b>	<b>Viernes, 10 Jun.</b>	<b>Sábado, 11 Jun.</b>	<b>Domingo, 12 Jun.</b>
<b>Cuestas en el Juan Carlos</b> <div> <div> <div>13 km</div> </div> </div> <div> <div>8km de calentamiento por el Parque Juan Carlos + Estiramientos, técnica de carrera + 10 cuestas de 30-40" con recuperación activa + 2km de extra con cambios medios + 2-3km de trote hasta casa</div> </div>	<b>Rodaje suave</b> <div> <div> <div>12 km</div> </div> </div> <div> <div>12km de rodaje suave</div> </div>	<b>Rodaje acabando fuerte</b> <div> <div> <div>12 km</div> </div> </div> <div> <div>10-12km de rodaje suave pero acabando los últimos 3-4km a ritmo vivo 3:40-3:35</div> </div>	<b>Descanso completo.</b> <div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> <div> <div>A correr a tope la NvsS</div> </div>	<b>Rodaje + Gimnasio y rectas</b> <div> <div> <div>10.6 km</div> </div> </div> <div> <div>10km de rodaje suave + Gimnasio o CORE y 6x100 rectas</div> </div>	<b>Series largas</b> <div> <div> <div>13.5 km</div> </div> </div> <div> <div>5km de calentamiento + estiramiento y técnica de carrera</div> <div>+ 3km+2km+1km con 2:30 y 2" de pausa</div> <div>Ritmos: 3:25-3:20 y 3:15</div> <div>+ 2km de trote</div> </div>	<b>Rodaje largo suave</b> <div> <div> <div>16 km</div> </div> </div> <div> <div>14-16km de rodaje suave a tu aire</div> </div>
<b>Lunes, 13 Jun.</b>	<b>Martes, 14 Jun.</b>	<b>Miércoles, 15 Jun.</b>	<b>Jueves, 16 Jun.</b>	<b>Viernes, 17 Jun.</b>	<b>Sábado, 18 Jun.</b>	<b>Domingo, 19 Jun.</b>
<b>Cambios Cortos</b> <div> <div> <div>15 km</div> </div> </div> <div> <div>6km de rodaje + Estiramientos y técnica de carrera.</div> <div>Cambios cortos de 1' rápido + 1' lento. 2x11" con 1km de trote de pausa entre un bloque y otro.</div> <div>Ritmos 3:15-3:20 rápido / 3:50 lento</div> <div>+ 2km de trote suave</div> </div>	<b>Rodaje suave</b> <div> <div> <div>12 km</div> </div> </div> <div> <div>12km de rodaje suave</div> </div>	<b>Descanso Total</b> <div> <div> <div>0 m</div> </div> </div>	<b>Series de 1km</b> <div> <div> <div>12.5 km</div> </div> </div> <div> <div>5km de calentamiento + estiramientos y técnica de carrera</div> <div>+ 5x1km con 1:30 de pausa a ritmo de 3:10-3:15</div> <div>+ 2km de trote suave</div> </div>	<b>Descanso completo.</b> <div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> <div> <div>A correr a tope la NvsS</div> </div>	<b>Caentamiento precompetitivo</b> <div> <div> <div>6 km</div> </div> </div> <div> <div>5-6km de rodaje suave + estiramientos y algo de técnica de carrera o un par de rectas</div> </div>	<b>10km de la Nore Vs Sur</b> <div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> <div> <div>A ver si refrendamos esa buena marca en la media de San Sebastián. Según las estimaciones esa 1h13 equivale a rondar los 33' en los 10km :-P No es por meter presión je je je</div> </div>
<b>Lunes, 20 Jun.</b>	<b>Martes, 21 Jun.</b>	<b>Miércoles, 22 Jun.</b>	<b>Jueves, 23 Jun.</b>	<b>Viernes, 24 Jun.</b>	<b>Sábado, 25 Jun.</b>	<b>Domingo, 26 Jun.</b>
	<b>Maratón de Awasa (Etiopía)</b> <div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> <div> <div>Descanso o hacer lo que puedas</div> </div>	<b>Maratón de Awasa (Etiopía)</b> <div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> <div> <div>Descanso o hacer lo que puedas</div> </div>	<b>Maratón de Awasa (Etiopía)</b> <div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> <div> <div>Descanso o hacer lo que puedas</div> </div>	<b>Maratón de Awasa (Etiopía)</b> <div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> <div> <div>Descanso o hacer lo que puedas</div> </div>	<b>Maratón de Awasa (Etiopía)</b> <div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> <div> <div>Descanso o hacer lo que puedas</div> </div>	<b>Maratón de Awasa (Etiopía)</b> <div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> <div> <div>Descanso o hacer lo que puedas</div> </div>
<b>Lunes, 27 Jun.</b>	<b>Martes, 28 Jun.</b>	<b>Miércoles, 29 Jun.</b>	<b>Jueves, 30 Jun.</b>	<b>Viernes, 1 Jul.</b>	<b>Sábado, 2 Jul.</b>	<b>Domingo, 3 Jul.</b>
<b>Maratón de Awasa (Etiopía)</b> <div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> <div> <div>Descanso o hacer lo que puedas</div> </div>	<b>Maratón de Awasa (Etiopía)</b> <div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> <div> <div>Descanso o hacer lo que puedas</div> </div>	<b>Maratón de Awasa (Etiopía)</b> <div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> <div> <div>Descanso o hacer lo que puedas</div> </div>	<b>Maratón de Awasa (Etiopía)</b> <div> <div> <div>0 m</div> </div> </div> <div> <div>Descanso o hacer lo que puedas</div> </div>			