

ENTRENO DEL 5 DE MAYO AL 1 DE JUNIO DE 2014	
1ª SEMANA	
Lunes 5	DESCANSO
Martes 6	15´ DE CALENTAMIENTO + 3 BLOQUES DE 4 X 300 METROS, LA RECUPERACION SERÁ LOS 100 METROS RESTANTES DE LA VUELTA A LA PISTA... EL RITMO SERÁ EN PROGRESION,CADA 300 IREMOS BAJANDO UN SEGUNDO EL 100 Y EL SIGUIENTE BLOQUE VOLVEMOS A EMPEZAR AL MISMO RITMO QUE AL PRINCIPIO. EJEMPLO: SI EMPEZAMOS A 28´´,27´´,26´´,25´´,EL SIGUIENTE BLOQUE EMPEZAREMOS DE NUEVO EN 28. TODOS LOS BLOQUES SEGUIDOS SIN DESCANSO+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 7	DESCANSO
Jueves 8	20´ DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES SIN MILES + ESTIRAMENTOS
viernes 9	50´ DE RODAJE (30´ SUAVES,15´ VIVOS PERO COMODOS Y 5´ RITMO COMPETICION EN UN 5000) SI NO COMPETIMOS EL SABADO SI SE COMPITE EL SABADO; DESCANSO
Sábado 10	DESCANSO O GRAN FONDO DE MASAMAGRELL
Domingo 11	1H 20´ DE RODAJE SUAVE O DESCANSO
2ª SEMANA	
Lunes 12	DESCANSO O 50´ DE TROTE MUY COMODO
Martes 13	CAL 15´ DE C.C + 10´ DE MULTISALTOS Y TECNICA DE CARRERA 30 SALIDAS EN PARADO(TRABAJO DE REFLEJOS Y TRABAJO MENTAL),+ ACONDICIONAMIENTO FISICO+ 5´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE ESTIRAMIENTOS
Miércoles 14	50´ SUAVES + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Jueves 15	15´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE TECNICA DE CARRERA+ 4 KM DE FARTLEK + 5´ DE TROTE SUAVE + ESTIRAMIENTOS
Viernes 16	DESCANSO
Sábado 17	<i>MEDIA MARATON ALMANSA</i>
Domingo 18	DESCANSO
3ª SEMANA	
Lunes 19	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 20	CALENTAMIENTO 15´+ 10´ DE ESCALERAS + 3 BLOQUES DE; 1 X 500 1 X 400 1 X 300

	<p>1 X 200 1 X 100 VAMOS A UTILIZAR ESTE ENTRENAMIENTO PARA SOLTAR PIERNAS, CON LO QUE NO QUIERO RITMO AGONICO, QUIERO ALEGRIA Y VELOCIDAD PERO SIN LLEGAR AL 100%, LOS RITMOS SIEMPRE EN PROGRESION DENTRO DEL BLOQUE Y REPETIMOS RITMO EN LOS TRES BLOQUE.. 50' DE DESCANSO ENTRE SERIE Y 1'30 ENTRE BLOQUE+ 5' DE RODAJE SUAVE+ ESTIRAMIENTOS</p>
Miércoles 21	DESCANSO
jueves 22	<p>20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE+ 2 X 7 CUESTAS CORTAS + TRABAJO DE TECNICA DE CARRERA ENTRE BLOQUE+ 20' DE RODAJE SUAVE+ ESTIRAMIENTOS</p>
viernes 23	<p>15' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 20' RITMO DE CARRERA VIVA (ESE RITMO QUE SIEMPRE QUEREIS LLEVAR Y NUNCA OS DEJO) + 5' RITMO COMPETICION</p>
Sábado 24	DESCANSO
Domingo 25	1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 26	DESCANSO
Martes 27	<p>15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE TECNICA DE CARRERA+ 10 PROGRESIONES DE 100 METROS CON SKIPPING+ 2 BLOQUES DE 4 X 400 METROS DE MENOS A MAS</p>
Miércoles 28	<p>40' DE RODAJE SUAVE O DESCANSO</p>
jueves 29	<p>15' DE CARRERA CONTINUA + 10' DE TECNICA DE CARRERA+ 5 KM DE FARTLEK + 5' DE RELAJACION + ESTIRAMIENTOS</p>
viernes 30	DESCANSO O 50' DE CARRERA SUAVE
Sábado 31	CARRERA NOCTURNA DE GANDIA
Domingo 1	<p>1H DE RODAJE SUAVE O DESCANSO</p>