

ENTRENE DEL 2 DE AL 29 DE JUNIO DE 2014	
<b>1ª SEMANA</b>	
Lunes 2	<b>DESCANSO</b> O 40´SUAVES
Martes 3	15´DE CAL+ 5 BLOQUES DE ; 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO ENTRE SERIE DE 40´´, DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1´30´´ EL RITMO DEBE SER 1´ MAS RAPIDO CADA SERIE,TENIENDO QUE HACER EL 200 Y EL 100 AL 90% DE NUESTRA CAPACIDAD
Miércoles 4	50´DE CARRERA CONTINUA RITMO SUAVE
Jueves 5	15´ DE CARRERA CONTINUA + 10´DE TECNICA DE CARRERA + 2 OREGONES + ESTIRAMIENTOS
viernes 6	<b>DESCANSO</b>
Sábado 7	<b>GRAN FONDO DE MASSANASSA</b>
Domingo 8	<b>DESCANSO</b> O 1H 10´DE RODAJE SUAVE
<b>2ª SEMANA</b>	
Lunes 9	<b>DESCANSO</b> O 1 HORA SUAVE
Martes 10	15´DE CALENTAMIENTO + 10´DE MULTISALTOS + 2 BLOQUES DE 4 X 400 LA IDEA DEL ENTRENAMIENTO DE HOY ES VER VUESTRA ZANCADA,POR LO QUE VAMOS A INTENTAR TERMINAR LAS SERIES CON LA CADERA ALTA Y TIRANDO DE TOBILLO, SIN SER AGONICOS,SERAN SERIES VIVAS Y SI ES POSIBLE,FORZANDO LAS ULTIMAS 4 SERIES DESCANSO DE 1´ENTRE SERIE Y 1´30´´ ENTRE BLOQUE
Miércoles 11	40´DE CARRERA CONTINUA SUAVE+ 10´DE CARRERA A RITMO VIVO + 5´RITMO COMPETICION DEL 5000
Jueves 12	15´DE CALENTAMIENTO + 10´ DE ACONDICIONAMIENTO FISICO Y PROGRESIONES 3 BLOQUES DE 5 X 200 LA RECUPERACION SERA TROTANDO MUY LENTO EL OTRO 200, IREMOS AUMENTANDO EL RITMO EN CADA 200 DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1´20´´ + ESTIRAMIENTOS
Viernes 13	<b>DESCANSO</b> O 40´SUAVES + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 14	40´MUY SUAVES + 6 PROGRESIONES CON SKIPPING O <b>DESCANSO</b>
Domingo 15	CARRERA DEL CIRCUITO DIVINA PASTORA O RODAJE DE 1 HORA SUAVE
<b>3ª SEMANA</b>	
Lunes 16	<b>DESCANSO</b>

Martes 17	CLASE A AQUARUNNING
Miércoles 18	40' DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10 PROGRESIONES CON SKIPPING
jueves 19	10' DE CALENTAMIENTO+ 5' DE ACONDICIONAMIENTO + 4 BLOQUES DE 4 SERIES DE 300, LA RECUPERACION SON LOS 100 METROS RESTANTES ANDANDO
viernes 20	<b>DESCANSO</b>
Sábado 21	<b>VOLTA A PEU CANET</b>
Domingo 22	<b>DESCANSO O 1 HORA 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE</b>
<b>4ª SEMANA</b>	
Lunes 23	<b>DESCANSO</b>
Martes 24	15' DE CALENTAMIENTO + 10' DE ACONDICIONAMIENTO FISICO + PROGRESIONES CON SKIPPING + 5 BLOQUES DE 1 X 400 + 1 X 300 + 1 X 200 + 1 X 100 DESCANSO DE 30'' ENTRE SERIE ABDOMINALES Y ESTIRAMIENTOS
Miércoles 25	20' CARRERA CONTINUA SUAVE+ 10' CARRERA RITMO VIVO + 10' CARRERA CONTINUA SUAVE + 5' CARRERA A RITMO COMPETICION
jueves 26	15' DE CALENTAMIENTO+ 10' DE MULTISALTOS+ 5 KM DE FARKLET+ 5' DE RECUPERACION+ ESTIRAMIENTOS
viernes 27	50' RITMO SUAVE + 10' RITMO VIVO
Sábado 28	<b>DESCANSO</b>
Domingo 29	1H 20' DE CARRERA CONTINUA SUAVE