

ENTR	ENAMIENTO DEL 30 DE ENERO AL 26 DE FEBRERO DEL 2017
1ª SEMANA	
Lunes 30	DESCANSO
Martes 31	10' DE CALENTAMIENTO +
	10´ DE TECNICA DE CARRERA +
	10 VUELTAS A LA PISTA CON CAMBIOS DE 20", CAMBIOS QUE
	SERÁN DECIDIDOS POR NUESTROS PROPIOS COMPAÑEROS +
	5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 1	ENTRENAMIENTO PRESENCIAL EXCEPCIONAL.
	ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE TRABAJO DE FUERZA,
	MULTISALTOS Y TECNICA DE CARRERA
Jueves 2	NO HABRÁ ENTRENAMIENTO PRESENCIAL,
	PERO PODÉIS IR A PISTAS,
	1º OPCIÓN;
	40' DE CARRERA CONTINUA +
	10' A RITMO VIVO,
	2ª OPCIÓN;
	CALENTAMIENTO +
	4 SERIES DE 1000,
	DESCANSO DE 1' ENTRE SERIES
viernes 3	DESCANSO DESCANDO O TOVO DE CARDERA GOVERNALA
Sábado 4	DESCANSO O 50' DE CARRERA CONTINUA
Domingo 5	1H DE CARRERA CONTINUA
2ª SEMANA	
Lunes 6	DESCANSO
Martes 7	20' DE CALENTAMIENTO +
	2 X 9 CUESTAS CON SKKIPING LAS PARES EN EL SEGUNDO
	BLOQUE +
	20´ DE TROTE SUAVE,
	TRABAJO IMPORTANTE DE FUERZA
Miércoles 8	DESCANSO
Jueves 9	10´ DE CALENTAMIENTO +
Sucres y	20' DE MULTISALTOS.
	2 BLOQUES DE;
	1 X 1000 +
	1 X 500 +
	1 X 300,
	DESCANSO ENTRE SERIE DE 40''
	DESCANSO ENTRE BLOQUE 1'.
	5' DE TROTE SUAVE
Viernes 10	30' DE CARRERA CONTINUA SUAVE +
	5 CAMBIOS DE;
	1'A RITMO VIVO+
	1'A RITMO VIVO+
	10'A RITMO SUAVE
07-1-11	TOTAL DEL ENTRENAMIENTO; 50'
Sábado 11	DESCANSO
Domingo 12	1 HORA DE CARRERA CONTINUA SUAVE
3ª SEMANA	DESCANSO
Lunes 13	DESCANSO 10/ DE GALLENTA MENTO
Martes 14	10' DE CALENTAMIENTO +
	2 OREGONES +
	5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 15	50' DE CARRERA CONTINUA SUAVE +



jueves 16	10´DE CALENTAMIENTO +
	4 KM DE FARKLET, SIENDO EL ULTIMO KM, EL MAS AGRESIVO
	DE LA TEMPORADA +
	5´ DE TROTE SUAVE +
	ESTIRAMIENTOS
viernes 17	40′ DE CARRERA CONTINUA +
	6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 18	DESCANSO
Domingo 19	DIVINA PASTORA CARRERA REDOLAT O
	1 HORA DE CARRERA CONTINUA
4ª SEMANA	
Lunes 20	DESCANSO
Martes 21	10´ DE CALENTAMIENTO +
	10 PROGRESIONES DE 100 METROS +
	4 SERIES DE 500,
	DESCANSO ENTRE SERIES DE 1´+
	5´ DE TROTE SUAVE
Miércoles 22	DESCANSO
jueves 23	10´ DE CALENTAMIENTO +
	PEQUEÑA CHARLA TÉCNICA,
	4 BLOQUES DE ;
	1 X 400 +
	1 X 300 +
	1 X 200 +
	1 X 100
	DESCANSO ENTRE SERIES DE 30",
	Y 1 ENTRE BLOQUE
viernes 24	40´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE +
	4 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 25	DESCANSO
Domingo 26	15K ABIERTA AL MAR O 1 HORA DE CARRERA CONTINUA