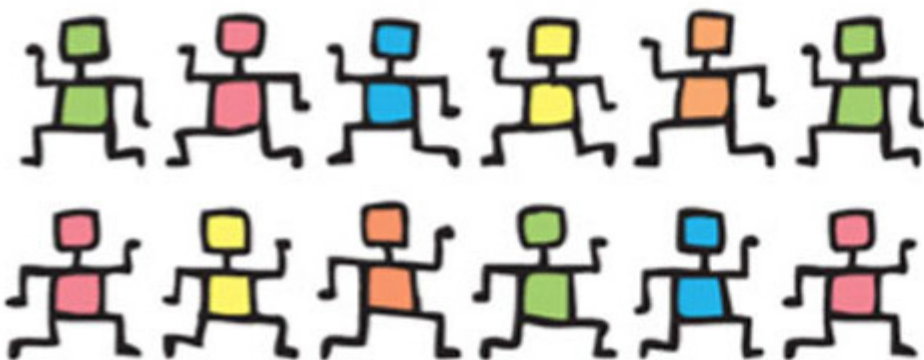


PROGRAMA

TEMP-2015):

DE FONDO



PROGRAMA DE FONDO, (P.A.L)-2015:

CALENDARIO GENERAL:

C ₂ (3S)80%	(16-22)Mar-15	B ₂ (4S)100%	(13-19)Abr-15
C ₂ (3S)80%	(23-29)Mar-15	B ₂ (4S)100%	(20-26)Abr-15
C ₂ (3S)80%	(30-05)Abr-15 ₃	B ₂ (4S)100%	(27-03)May-15 ₁
C ₂ (3S)80%	(06-12)Abr-15	B ₂ (4S)100%	(04-10)May-15

COMPETICIONES IMPORTANTES:

Nº	DENOMINACIÓN/PRUEBAS	DISTANCIA	FECHA	DIA	LUGAR
1	Cto Madr Clubs, Abs P.A.L- (s-f)	¿...?	12.Abr-15	D	Gabriel Parellada (Tres Cantos)
2	Cto Madrid Clubs, Abs P.A.L- (f)	¿...?	26.Abr-15	D	¿...? (Madrid)
3	c/FAM menores, PAL	¿...?	09.May-15	S	Polideportivo las Américas (Parla)
4	c/FAM menores, PAL	100v-Trip-300ml-Alt	10.May-15	D	José Caballero (Alcobendas)

C₂ (3S)80%.- Vol = 141km.

S	1ª	2ª	3ª	4ª
F	(30-05)Abr-15 ₃	(06-12)Abr-15	(13-19)Abr-15	(20-26)Abr-15
V	39km	31km	31km	40km
R	Este es un ciclo, eminentemente competitivo. Donde se celebran el Cto de Madrid de Clubs, (s-f) y (f). Sistemas: [sL(1-2)km-sC(300-500)m, pueden ser en cuesta, una vez por semana o cada 15 días y la propia competición]. C.C(M y Progr/regen y salid/L). La fuerza en gimnasio, será mixto, pesos, c/c y ej. Movilidad y pliométricos, (M-S y trabajo/balón). Los ritmos estarán referidos a 10km(38')=> 1km(3',40") y a 5km(18',15")=> 1km(3',39").			
L	Trote=15', final, Rect/L. 9 3x[(2xEsc(T)+(¥)/Tenebr/v/L a pista=10x100(I.T)+Est.	Trote=15', fina, rect/Lago. 9 Esc(T ₃)=35'+ Trote a pista. 10xRec/hierba+Combinar: c/150abd-40fond-30Lum+Es	Trote=30'+Ej, prop,(C ₈)=20' 10 Rectas/hierb+Est/1h. 7	Calent+Gimn, N ₇ =20'. 10 C.C(L)R=10km + Est.
M	Trot=15'+ SS, Espec (C ₄) Test: L.B(saqu/band), 3kg. vel(60m)-Fondos-Flexib. 4x500+1.200+300), 85%; R(3-5-3)', al trote+Est. 8	Trote=15'+Téc, c/vallas, (C ₆) [5x100(I.Tin)R(2v/hierb) 1200+4x500]m; R(5 y 3)'. (4',34"-1',50")-(5',00"-2',00") (5',12"-3,07")(6',00"-3',36"); Est/en 1h. 8	Trote=15+Mov+4x50m 7 Tests Motores, (C ₉): Laz. Balón/dorsal (3kg). (100m, 2ºT)-Abdom, 1' (5kg). Resistencia (Cooper). Trote=3v/hierba+Est/1h.	Trot=15'+Téc/PP=6x80m. 2x(1000+800+600+400)m (3',14"-2',32"-1',48"-69") R(90"y 5'/Trote) + Est. 10
X	Trote=15', final en Cu(M). 4x[Cu(M)=3x150m+v/L]; R3'+ Regreso a pista. 9 Est.	Trote=10'+C/Resisten, (C ₇) 4x1ºObs+2km Obs; R3', ó 4x300m+2km, (59" y 7',18"); R(3 y 5)', al trote/hierba. Est/en 1h. 7	Calent + C.C(L y M)=50'. 10 Est/en 1h.	Calent + C.C(L)R=60', f/progr + Est. 13
J	DD, ó. lo del (V).	DD.	DD.	DD.
V	Calent + C.C(L)L=75'. 13 f/Progr + Est/en 1h.	Trote=10'+Mov, c/vallas. 7 Cada uno su prueba: 2x(4x300m); R(1-5)'/trote. Trote=3v/hierba+Est/en 1h.	Calent+SS, Especial,(C ₁₁). Fuerza(1-4)=90"+(A-B); R2' Fuerza(5-8)=90"+(C-D); R2' Fuerz(9-12)=90"+(E-F); R2'. Fuerz(13-16)=90"+(G-H);R2' Finalizar c/(1-2)v/h + Est. 7	Trote=30'+Gimnsio, N ₈ 10x100m + Est. 7
S	DD.	DD.	DD.	DD.
D	DD.	Cto. M Abs Clubs (Tres Cantos)	Liga de Marcha.	Cto. M Abs Clubs (Tres Cantos)

PROGRAMA DE FONDO, (P.A.L)-2015:

B₂ (4S)100% Vol.-155km

S	5ª	6ª	7ª	8ª
F	(13-19)Abr-15	(20-26)Abr-15	(27-03)May-15 ₁	(04-10)May-15
V	35km	38km	42km	29km
R	En este ciclo de base, B ₂ , se desarrollará un alto volumen, antes de abordar la prueba se valla a realizar, que estará ya bien definida. Se debe aprovechar ese volumen para poder hacer la media Marathon de Madrid, si se quiere. Los ritmos estarán referidos a 10km(38')=> 1km(3',40") y a 5km(18',15")=> 1km(3',39").			
L	Calent Gimnasio M ₁ =18'. 8 C.C(L)C=40', f/progr+ Est.	Calent + Pesas M ₃ =17'. 13 .C.C(L)R=1h + Est.	Calent + Gimnasio M ₅ =20'. 9 C.C(L)R=45', f/progr + Est.	Calent+Gimnasio M ₆ =18. 11 C.C(L)R=50'+6x150m, progresivos + Est.
M	Trote=15'+ Téc de c/y event. PP=2x(50 + 60 + 80 + 100)m 3x(10x100m), 95% (20-18"); R(30" y 5'), al trote + Est. 9	Trote=15'+ Téc de Carrera. PP=(2x120+4x80)m + 4x1km, al 90% (3',40"); R(1v/hierba). 10' hierba descalza + Est. 8	Trote=15'+ Téc de carrera. 8 PP=10x100m,+3x(2x300+400), al 105% (62",40-1',13"); R(1-2 y 5)', al trote + Trote=10' + Est	Trote=15'+ Téc de carrera. PP=4x150m+6x800m, (2',40") R(5', al trote) + Est. 8
X	Calent + C.C(L y M)=50'. 10	Trote=20', seguido de 6x30", 7 R(Trote hasta pulso 120)+Est.	Trot=15, final/Cu(M)+PP=4x50 Cu(M)=4x(5x100)m, (I.Tex); R(1v/L)+C.C(M)=3km. 13	Calent+C.C(cambios)=8km. 1km(L) +1km(R)+...+ Est. R(3',45")-L(5',00"). 8
J	DD, ó. Lo del (V)		DD, ó. Lo del (V)	
V	Calent+C,C(Cambios)=40' 500m(P)+200m(L)+3m(R). Gimnasio M ₂ =20'+Est. 8	Calent + C.C(L)R=40', f/progr. Gimnasio M ₃ =15'+Est. 8	Calent + C.C(L)R=60', f/progr. Calent + Gimnasia=10'+Est. 12	Calent + C.C(M) =7km. Gimnasio 18'+ Est. 6
S	DD.	DD.	DD.	DD.
D	DD.	1/2Marathon de Madrid	DD.	DD, ó. Competción.

MEMORIA DEL CICLO: