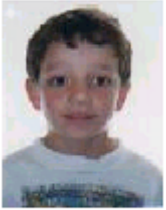


LAS CARRERAS DE-2016

M-F Y FONDO



Rubén Riera



Alex varas



Pepito



Dani



@dennopolans22



Julia Valdeón



Sergio Jiménez Ojeda



Olga Fernández



1.500m. Obs (paso de la ma)

LAS CARRERAS DE M-F Y FONDO (2016):

CALENDARIO:

E ₁ (3S)90%	(02-08)May-16	C ₁ (3S)80%	(23-29)May-16	E ₂ (2S)85%	(13-19)Jun-16
E ₁ (3S)90%	(09-15)May-16	C ₁ (3S)80%	(30-05)Jun-16	E ₂ (2S)85%	(20-26)Jun-16
E ₁ (3S)90%	(16-22)May-16	C ₁ (3S)80%	(06-12)Jun-16		
C ₂ (2S)80%	(27-03)Jul-16				
C ₂ (2S)80%	(04-10)Jul-16	T ₁ (7S) 50%		(11.Jul-04.Sep)-16	

Nº	EVENTOS	DISTANCIA	FECHA	DÍA	LUGAR
1	Miting, popular de Asfalto	5km	14.May-16	S	CDM (Moratalaz)
2	Trfeo, Móstoles	(800-1500.3000)m	21.May-16	S	PDP, El Soto (Móstoles)
3	Cto.Madrid de Montaña	13,5km	22.May-16	D	Cercedilla (Madrid)
4	Cto. Madrid Ind, Vet PAL	¿...?	28/29.May-16	S/D	¿...? (Madrid)
5	Cto. Madrid Clubes, Vet PAL	¿...?	12.Jun-16	D	¿...? (Madrid)
6	Cto. España Vet, PAL	¿...?	24/26.Jun-15	V/D	Elche (Alicante)

E₁ (2S)90%.- Vol=82km Este volumen podrá se aumentado o disminuido según capacidad del atleta.

S	1ª	2ª	3ª
F	(02-08).May-16	(09-15).May-16	(16-22).May-16
V	41km	44km	38km
R	En este ciclo espacial se combina la pista con la carrera en la natura, el volumen es variable, según ss. 10.000m-(40',00".00)-1.000m(4',00",00)-100m(24",00) => 5.000=(19',15", 00)-1.000m(3',51",00)-100m(23",10).		
L	DD, ó. Calent + Gimnasia, L ₁ . C.C(L)R=50', f/progr + Est. 9	Calent+Gimnas L ₄ +C.C(L y M)=60'. Est. 13	Calent+Gimnasio, L ₃ +C.C(Prog)=30' Gradas, Subir 5 veces 1/t de 10 form diferentes+4x1km, 95% (4',00"); R(90")+Trote=10'+ Est. 12
M	Trote=15'+ Mov + PP=4x50m. Tests: Salto, PJ y simétrica+60ml Cooper+Fondos+Abdomen,5kg Trote=3v/hierba + Est. 7	Trot=15'+Téc, c/vallas y (M-S): 4x6v, PJ+4x(50m, 2ºT, 3p/carrera + 3s/2ºT) 4x6v/PC, c/2Ap+PP=6x100m. (1200+900+600+300),95% (4-3-2-1); R(3-2-1)+Trote/hierba=10'+ Est. 9	Trote=15'+Téc, c/vallas y (M-S)= 4x10s,PJ+2x30m, Batidas 100m, 2ºT, es un test + PP=4x50m. 8x300m, al 102% (59"); R(5', activ). Trote=10'+Est. 8
X	Calent+Gimnasio, L ₂ +C.C(L y Prog) =8km + Est. 8	Calent+Gimnasio, L ₅ +C.C(M)=60', f/progr+Est 13	Calent + Trote=20'+Esc(T)=30'+ C.C(M)=3km+Est. 10
J	DD.	DD, ó. Lo del (V).	DD.
V	Calent+Gimnasio, L ₃ +Trote=15'. 7 PP=4x150m+4x800m (2',32")+Est.	Calent+Gimnasio, L ₆ +Trote=20'. PP=4x150m +3x(3x300m), (61"); R(1-5)' Trote=10'+ Est. 9	Calent+Gimnas L ₄ =16'+C.C(M)=30'+ 2x(5x60)m; R(3 y 5)' +1km(R), (t/t) . Est. 8
S	DD, ó. Calent+C.C(M)=50'+ Est. 10	Miting, popular de Asfalto.	Trfeo, Móstoles
D	DD.	DD.	Cto. Madrid de Montaña.

C₁(3S)80%.- Vol=116km Este volumen podrá se aumentado o disminuido según capacidad del atleta.

S	3ª	4ª	5ª
F	(23-29)May-16	(30-05)Jun-16	(06-12)Jun-16
V	37km	45km	34km
R	El entrenamiento, en este ciclo, está orientado a la competición de pista, (depende la prueba). 10.000m-(40',00".00)-1.000m(4',00",00)-100m(24",00) => 5.000=(19',15", 00)-1.000m(3',51",00)-100m(23",10).		
L	Calent+Gimnasio, M ₁ +Trote=30' PP=6x100m+2x1000m, (3',57"); R(5', trote/hierba) + Est. 9	(Calent+Gimnasio, M ₃ +Trote=20'. 6 Rectas+5x200,100% (35"); R3'. Trote/hierba=2v + Est. 6	Calent+Gimnasio, M ₅ +Trote=20'. PP=4x120m. 3x(300+150)m(61"-30") R(2-4)' +Trote=15'/hierba + Est. 8
M	Trot=15'+Téc, c/vall/(M-S)+PP=4x80 2x(3x300+4x200), 110%(60-39");R(2-5)'. Trote/hierba=1km + Est. 8	Trot=15'+Téc,c/vll/(M-S)+PP=5x100m (I.Tex)+10x(Diagonal+5x300m),(58"); R3', al trote+Trote=10'+Est. 8	Trot=15'+Téc, c/(M-S)+PP= 4x80m. 6x500m, 107%, (1,35"); R3'. Trote=10'+Est. 8
X	Calent+C.C(Altern)=10km: 10 (2L+1R+2L+1R-2L+2R)km. L(5')-R(4')+Est.	Trote=30'+PP=5x100m), 4x500m, 95% (1',38"); R5'+Trote=10'+ Est. 10	DD, ó. C.C(Progres)=7km. 8 4x150m, 99%(29"); R3'+Trote=10'.
J	DD.	DD.	DD.
V	Calent+Gimnasio, M ₂ +Trote=30'. PP=2x(4x80m)+2km, r/vivo, (t/t)+ Trote=10'+Est, ó. DD. 10	Calent+gimnasio, M ₄ +C.C(M)=8km. Est. 8	(Calent+gimnasia, M ₆ . C.C(L y M)=50'+Est. 10
S	Cto. Madrid Ind, Vet PAL	DD, ó. C.C(L)R=65', f/progr+Est 13	DD.
D	Cto. Madrid Ind, Vet PAL		Cto. Madrid Clubes, Vet PAL

LAS CARRERAS DE M-F Y FONDO (2016):

E₂(2S)85%- Vol=86km **Este volumen podrá se aumentado o disminuido según capacidad del atleta.**

S	6 ^a	7 ^a
F	(13-19)Jun-16	(20-26)Jun-16
V	47km	39km
R	En este ciclo se realizará un aumento de volumen, para cargar pilas, antes del siguiente ciclo de competición. 10.000m-(40',00",00)-1.000m(4',00",00)-100m(24",00) => 5.000=(19',15", 00)-1.000m(3',51",00)-100m(23",10).	
L	Calent+Gimnasio, N ₁ +C.C(L y Progresiva)=9km+Est. 9	Calent+Gimnasio N ₃ +C.C(L)C =10'+C.C(M)=20'+C.C(L)C=10', f/progr + Est. 9
M	Trote=15'+Téc+PP=4x50m+Mov, c/vllas+PP=6x80m. 2x(2x1200m,98% (5")); R(3 y 6)'+Trote=10'+Est. 6	Trote=15'+Téc,c/Mov y (M-S)+PP=2x(1200+600+400)m(5',75"); R(3', Trote/hierba) +Trote=10'+ Est. 9
X	Trote=15'+Final en Cu(M)=10x100m+3km+Est. 8	Calent+C.C(L)R=30',f/progr Mov, PP= 3x120m 10x200m,110%(40"); R45" Trote=2v/hierba + Est. 10
J	DD.	DD. o. lo del (V).
V	Calent+Gimnasio,N ₂ + C.C(C(L)R=75', f/progr+Est. 14	Cto. España Vet, PAL , ó. Trote=10'+Gimnasio N ₄ Trote=45', f/progr+10x100m (18"); R(30") + Est. 11
S	Calent+C.C(R)=10km + Est. 10	Cto. España Vet, PAL
D		Cto. España Vet, PAL

C₂(2S)80%- Vol=80km **Este volumen podrá se aumentado o disminuido según capacidad del atleta.**

S	8 ^a	9 ^a
F	(27-03)Jul-16	(04-10)Jul-16
V	47km	33km
R	En este ciclo final, el trabajo estará orientado a la prueba que se esté preparanado. 10.000m-(40',00",00)-1.000m(4',00",00)-100m(24",00) => 5.000=(19',15", 00)-1.000m(3',51",00)-100m(23",10).	
L	Trote=10'+ Gimnasio, S ₁ +C.C(L)=40'+10x150m, progresivos; R20" + Est. 10	Calent+S ₃ +C.C(Progre=30'+6x200m, (29"); R3' +Trote= 10'/hierba + Est. 9
M	Trote=15'+Téc,c/(M-S)+PP=6x60m+[2x1000m (3',58")+ 4x500 (1',38")]; R(3 y 2)'+Trote/hierba=1km + Est. 8	Tro=15'+Téc, c/vall y (M-S)+PP=4x100m+ 2x(400+300)m, (99 y 100)%(67-50"); R(1 y 5)' + Trote=10'+Est. 8
X	Calent+Trote=40'+(4x120+5x150)m,90% (22-30"); R(Trote de regreso, al origen) + Est. 9	Trot=15'+Mov+PP=4x100m (13")+4x1km, (3',26"); R(1v/hierba)+Trote=10'+ Est. 9
J	DD.	DD.
V	Calent+ S ₂ =10'+C(L)R=6km+PP=6x80m+1600m (t/t). Trote/hierba=2v ¿descalzados?+Est. 8	Calent + S ₄ +Trote=20'+ Mov, c/vallas + PP=6x50m. 4x400m,99%(60"); R(3', parado ó 1v/h)+Trote/h=2v+ Est. 7
S	DD, ó. Calent+2h, por montaña+Est. 12	Cto. Madrid Abs, P.A.L
D	DD.	Cto. Madrid Abs, P.A.L

T₁ (8S)50% Vol.- 320km. **Ejemplo del ciclo transitorio.**

S	(11)Jul-16	-	-	-	-	■	(04).Sep-16
V	40km	40km	40km	40km	40km	40km	40km
R	La primera parte de este ciclo, 2 primeras semanas, se debe entrenar de forma suave, para recuperarse del estrés de la competición. Con trotes suaves, no muy prolongados y ejercicios de gimnasia,(M-L) en los calentamientos. Finalizando la Ss, con 10' de estiramientos, la 1ª semana se trabajará a días alternos, la 2ª semana cada 3 días, dejando el resto de días, y las 4 siguientes semanas, como descanso activo. Basado en el entrenamiento de TRIATHLON. (Caminar-Nadar-Montar en bici-Correr). Teniendo en cuenta que, Caminar=69' ≈ a 6km/carrera; Nadar 600m ≈ a 6km/carrera; Montar en bici 25km≈ a 6km/carrera. Por su puesto, se pueden introducir otras actividades, estas quedan a criterio del atleta.						
L	Trote=50' + 10 6 Tectas+Est.	Bici=40km, 10	Bici=40km 10	piscina	Carrera=10km 10 Gimn+Est=15'.	Natación=1km Gimn=10'. 10	piscina
M	DD, ó piscina,	Trote progresiv =10km + Est.10	Natación=1km Gimnasia=10'. 10	Carre=10km 10	Piscina 10	Lectura	Carrera=10km. Gim+Est. 10
X	Tro=30'+M=20' Gim+Est=15'10	DD, ó. Lectura	Marcha=15'	Natación=1km Gimna=10'. 10	Bici	piscina	piscina
J	DD, ó. Lectura.	Natación=1km Gimn=10'. 10	Carrera=10km 10	Lectura	piscina	Marcha=10km.10 Gim+Est=15'.	Piscina=1km Est. 10
V	Piscinna. 10			Marcha=10km Est. 10	Caminar=60'. 10 Gim+Est=15',	Carrera=10km. Est. 10	piscina
S	C.C(L)R=10km10 Gimn+Est=15'.	M/c=10km+Est. Gimn=10'. 10	Natación=1km 10	Bici=40km. 10	Natac=1km. 10 Est.	Bici=40km. 10	Caminar=60'. 10 Gim+Est=15'.
D	DD, ó.Piscina.	piscina	DD.	piscina	DD	piscina	DD.

