

PROGRAMA DE SEVILLA-23/2/14: DE MARATHON

CALENDARIO MARATHON DE SEVILLA:

B ₁ (3S)95%	(04-10)Nov-13	E ₁ (4S)90%	(25-01)Dic-13	E ₂ (5S)100%	(23-29)Dic-13 ₂₅
B ₁ (3S)95%	(11-17)Nov-13	E ₁ (4S)90%	(02-08)Dic-13 ₆	E ₂ (5S)100%	(30-05)Ene-14 ₁
B ₁ (3S)95%	(18-24)Nov-13	E ₁ (4S)90%	(09-15)Dic-13	E ₂ (5S)100%	(06-12)Ene-14 ₆
		E ₁ (4S)90%	(16-22)Dic-13	E ₂ (5S)100%	(13-19)Ene-14
				E ₂ (5S)100%	(20-26)Ene-14
C ₁ (4S)90%	(27-02)Feb-14	R (2S)50%	(24-02)Mar-14		
C ₁ (4S)90%	(03-09)Feb-14	R (2S)50%	(03-09)Mar-14		
C ₁ (4S)90%	(10-16)Feb-14				
C ₁ (4S)90%	(17-23)Feb-14				

NOTA

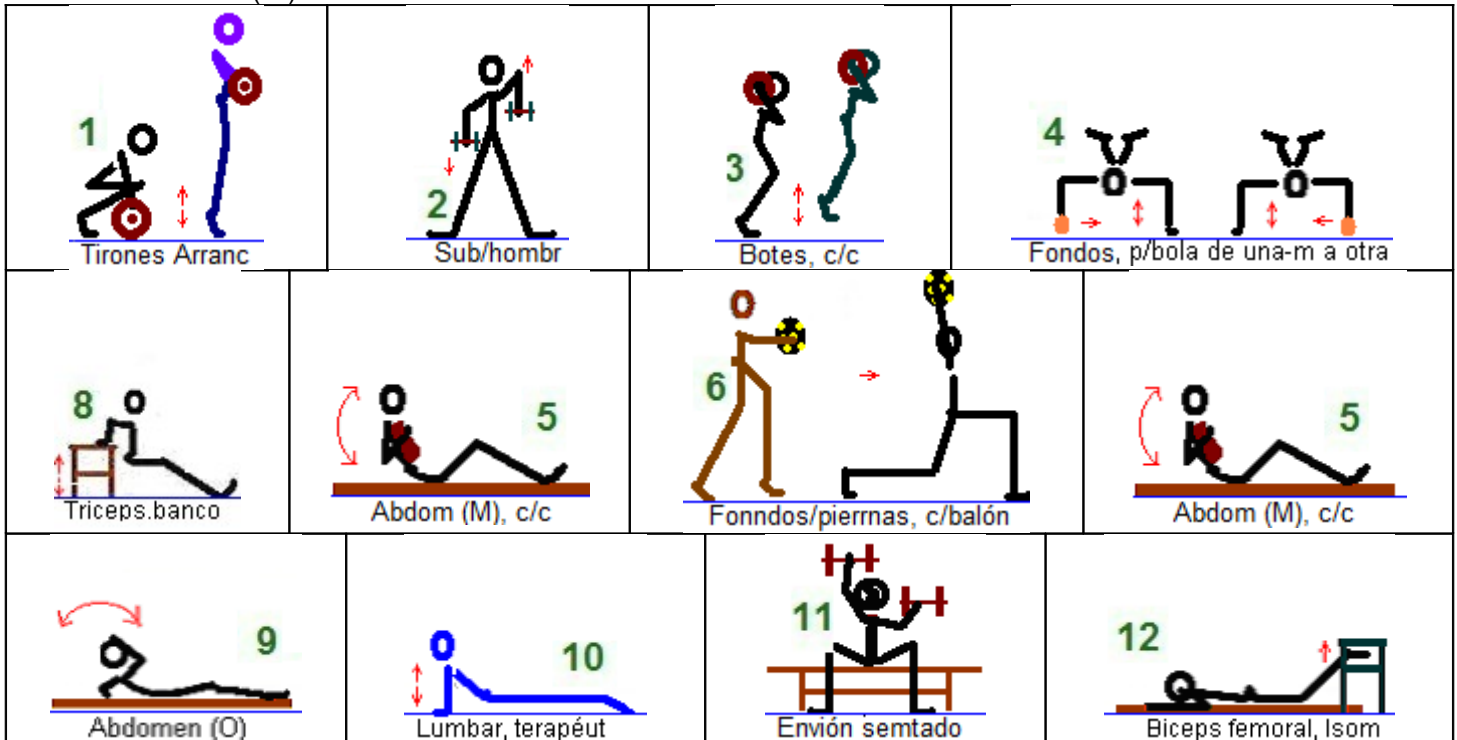
Las Competiciones no están todas reflejadas, dado que el calendario de la FAM, va saliendo mes a mes.

B₁ (3S)95%.- Vol = Total: 197km.

S	1 ^a	2 ^a	3 ^a
F	(04-10)Nov-13	(11-17)Nov-13	(18-24)Nov-13
V	63km.	76km.	58km.
R	En este ciclo, 1 ^o básico, las pesas en gimnasio, 2días/semana. Con aumento del tiempo de ejecución. las SS de aguante fundamental toman protagonismo, las SS de los martes irán dirigidas a la técnica de eventos (vall, salt, Lanz) Las competiciones de cross son prioritarias, respecto a las competiciones de asfalto. Los sistemas serán: sL(2-3)km, sM(600-1000)m y sC(100-500)m, que pueden ser en cuesta o liso. Cambios de ritmo, (por tiempos) y la propia competición, como entrenamiento de calidad, son los más empleados. Las cuestas, sólo eventualmente como recuerdo, diferentes perfiles. El programa está diseñado para un corredor de 38' en 10km =>1km(3',40"), Marthon(2h,52') =>1km(4',04".57); las sC, estarán referidas al valor de 5km(18',15")=>1km(3',39").		
L	Calent + Gimnasia=12' + C.C(L)L=14km, f/progr + Est. 14	Calent + Pesas C ₄ +C.C(Progresiv) = 10km + Est. 10	Calent + Pesas C ₅ + C.C(L)L=70', f/progr + Est. 15
M	Trote=15'+Técnica de c/eventos: ¿Vallas? + PP=4x150m; R(trote ó andando)+Yoyo/ resisten: 2x(500-400-300-200-100-..500) al 102% de 5km; R(100m, al tr) (1',47"-1',26"-64"-43"-21"...) Trote=10'+ Est. 12	Trote=15'+Técnica de c/eventos: ¿S. Long? + PP=(4x60 + 3x120)m. (4x2km), al 95% (7',42"); R(45" y 5', al trote) + Est. 12	Trote=15'+Técnica de c/eventos: ¿S. Altur? + PP=(4x100+2x150)m. C.C(Cambios de ritmo)= 3x(1000+600+300+100)m, al (95-100-102-105)%, (3',50"-2',11"-64"-21"); R(60" y 3', al trote) + Est. 12
X	Calent + Gimnasia=10'. 12 C.C(L)R=60', f/progr + Est.	Calent + C.C(L)LL=18km, f/progr. Est. 18	Trote=15'+ PP=4x50m+2x[4xCu(B/T) , (I.Tex)+v/L] R(1-2)'+Trote=10'+Est. 13
J	Trote=30'+ PP=4x50m. 11 Cu (B/T)=20'+ Trote=10'. 5xRectas/hierba, zanc/L+Est	DD, ó. Calentamiento. 11 C.C(L y M)=11km + Est.	DD.
V	Calent + Pesas C ₃ +C.C(L)L =13km f/progr + Est. 13	Trote=10' + F. Polaco=30': (800+400+..) al (99 y 102)% (3,57-1,26) + 1Ej, 15Rep, (ho); R(60" y 30") + Est. 7	Calent + Pesas C ₆ + C.C(L)R=8km. Est. 8
S	DD, ó la carrera del (M)=12km. 12 Est.	DD, ó. Calentamiento. 25 C.C(L)LL=25km,f/pgo r +Est.	DD, ó. Calentamiento, completo. C.C(R)=10km + Est. 10
D	Cto.M Cross, veteranos (P/Arcentales)	DD, ó. lo del (S).	Cross Internac/Costitución (Alcobedas)

PROGRAMA DE MARATHON, SEVILLA (23/2/14):

FARTLEK POLACO (ho):



E₁ (4S)90%.- Vol = 209km.

S	4 ^a	5 ^a	6 ^a	7 ^a
F	(25-01)Dic-13	(02-08)Dic-13 _s	(09-15)Dic-13	(16-22)Dic-13
V	45km	60km	55km	49km
R	<p>En este es un ciclo, eminentemente competitivo. Donde se celebran los Ctos de Madrid y de España, v.Cross y PC Pero también la prueba reina (la Marathon), se divide en el horizonte, por lo que el volumen va en aumento, c/salidas largas y ritmos específicos para esta prueba se van sucediendo paulatinamente. Sistemas: [sL(1-2)km-sC(300-500)m, pueden ser en cuesta, una vez por semana o cada 15 días, Sayon, y la propia competición], C.C(M y Progresiva Regenerativa y salidas largas). La fuerza en gimnasio, será mixto, pesos, c/c y ej. Movilidad y pliométricos, (M-S y trabajo de balón). Los ritmos estarán referidos a 10km(38')=> 1km(3',40") y a 5km(18',15")=> 1km(3',39").</p>			
L	Calent + Pesas A ₁ . 9 C.C(L y M)=9km + Est.	Calent + Pesas A ₃ . 10 C.C(L y M)=10km + Est.	Calent + Pesas A ₄ . 9 PP=2x(100+120)m+Yason: 8x800m (2',56"); R(mm/t, al trote) + Est.	Calent + Pesas A ₅ . 7 C.C(L y M)=7km + Est.
M	Trote=15'+ Técnica de 10 Carrera/eventos: ¿S. Long? PP=4x100m+Yason=7x800, (2',56"); R(mm/t, al trote)+Est.	Trote=15'+ Técnica de 10 Carrera/eventos: ¿Vallas? PP=6x60m+12x300m(60"); R(al origen/hierba).	Trote=15'+ Técnica de 6 Carrera/eventos: ¿Relev? 4x(salidas c/referencia). 4x100 (t/t) + Trot=10'+Est.	Trote=15'+ Técnica de 10 Carrera/eventos: ¿Vall? PP=6x80m + 4x1500m (5',30"); R(1v+3/4 hierba)
X	DD.	Trote=20', final en Cu(¥). 10 Trángulo (¥)=20'+Trot=10'.	Trote=20', final/Cu(B/T). 10 2x[(2x Cu(B/T) + v/L]; R(30" y 3')+Trot=1km+Est.	Calentamiento. 19 C.C(L)LL=19km, finalizar, c/6x60m, progresiv +Est.
J	Trote=15'+PP2x(80+120)m. 4x2km (7',28"); R(3-5)'. Entreno en la natura + Est. 13	DD, ó. Calentamiento. 15 C.C(L)L=15km, f/progr+Est	DD, ó. Calentamiento. 17 C.C(L)LL=17km, f/progr. Est.	DD.
V	DD, ó. Calent + Pesas A ₂ 13 CC(L)R=60'+ 6Rect/hier+Est.	Calent + Gimnasia=15'. PP=4x100m+3x(3x1km) (3',40"); R(3 y 5)'+Est. 15	Calent + Gimnasia=10'. Trote=10'+ PP=4x120m. 2x(2+1+0,5)km (7',20"-3', 38"-1',45"); R(2 y 5)' Trote=10'+ Est. 13	Calent + Gimnasia=15'. Trote=15'+PP=4x100m 4x(3x400+500)m; R(1', 23"-1',48"); R(1-2-5)' Trote=10'+ Est. 13
S	DD.	DD. ó. lo del (J).	DD.	DD.
D	Cto. M, Cross/relevos(El Escorial)	DD, ó. Competición.	Cross, ADMarathon y Parla	DD, ó. Competición.

PROGRAMA DE MARATHON, SEVILLA (23/2/14):

E₃ (5S)100%.- Vol = 211km.

S	8 ^a	9 ^a	10 ^a	11 ^a	12 ^a
F	(23-29)Dic-13 ₂₅	(30-05)Ene-14 ₁	(06-12)Ene-14 ₆	(13-19)Ene-14	(20-26)Ene-14
V	78km	57km	77km	66km	69km
R	En este ciclo especial (E ₃), de Marathon, se alcanzará el máximo volumen. Aquí, desaparecen las cuestas y se intensifica la fuerza en gimnasio, las salidas de aguante son prioritarias y las SS de calidad, se entrenan 1 vez/sem, si hubiera competición y 2 ss/semana, si no la hay. Sistemas sL(2-4)km-sM(800-1200)m-sC(300-500)m. no/cuestas.				
L	Calent + Pesas A ₁ 16 C.C(L)R=1h,15', f/progr. Est	Calent + Pesas A ₃ 14 C.C(L)R=65', f/progr. Si hubo/com, solo 40'.	Calent + Pesas A ₅ 10 C.C(L y Progre) =45'. Est.	Calent + Pesas A ₇ 10 C.C(L y Progre) =45'. Est.	Calent + Pesas A ₉ C.C(L y Progre) =45'. Est. 10
M	Trote=15'+ Téc/event. PP=4x120m+7x1km (3',39"); R(1v+1/2 hier) Trote=10'+Est. 13	¿San Silvestre?, ó. DD, ó. Calentamiento. C.C(M)=1h + Est. 14	Trote=15'+ Téc/event. PP=4x80m+4x2km (7',29"); R(1v/hierba). Trote=10'+ Est. 14	Trote=15'+Téc/event: PP=4x100m +Yason=8x800m, (2', 56"); R(mm/t, al trote) +Est. 12	Trote=15'+Téc/event: PP=3x(4x80+150)m. 3x(5x300m), (62"); (al origen/hie)+Est. 11
X	Calentamiento. 17 C.C(L)L17km, f/progr. Est.	Trote=15'+ Téc/event. PP=6x60m+12x400m (1',23"); R(1v/hierba). Trote=10'+ Est. 13	Calentamiento. 14 C.C(Alterna)=60': 20L+15M+10L+15R. (5'-4'-5'-3',40") + Est.	DD, ó. Calentamiento. C.C(L)LL=20km, f/progr + Est. 20	Calentamiento. 14 C.C(Progresiv)=60': Est.
J	DD.	DD, ó. Lo del (X).	DD.	DD, ó. Lo del (X).	DD.
V	Calent + Pesas A ₂ 7 C.C(L)R=7km, f/progr. Est.	Calent + Pesas A ₄ 6	Calent + Pesas A ₆ 9 C.C(L)R=30', f/progr	Calent + Pesas A ₈ 10 C.C(L)R=10km + Est.	Calent + Pesas A ₁₀ C.C(L)R=35'. Est. 7
S	DD, ó. Calentam. 25 C.C(L)LL=25km. 8x60m, r/ altas + Est.	DD, ó. Calentam. 10 C.C(R)=10km + Est.	Calentamiento. 30 C.C(L)LL=30km. 8x50m, r/altas + Est.	DD, ó. Calentam. 14 C.C(M)=14km + Est.	Calentamiento. 27 C.C(L)LL=27km. 8x50m, r/altas+Est.
D	DD,	DD, ó. Competición	DD.	DD, ó. Competición.	DD.

C₁ (4S)90%.- Vol = 209km.


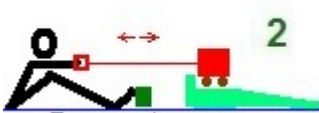











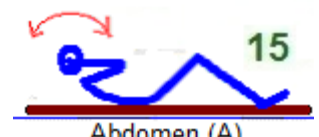


S	13 ^a	14 ^a	15 ^a	16 ^a
F	(27-02)Feb-14	(03-09)Feb-14	(10-16)Feb-14	(17-23)Feb-14
V	64km	68km	62km	31km
R	Este ciclo, (C ₂) competitivo, donde finaliza con la prueba de Marathon, es el más comprometido, hay que tener mucho cuidado con las sobrecargas. Aquí se debe desarrollar un trabajo de mantenimiento de la forma y ajustar los ritmos de carrera. En la 1 ^a ó 2 ^a semana del ciclo, se debe realizar la última tirada larga, que si es una competición, debería ser en la 2 ^a semana del ciclo, y no más tarde. Se mantienen los mismos sistemas, pero el volumen va disminuyendo, y el trabajo en Gimnasio, se reduce y también las cargas, utilizando las pesas para compensar la musculatura más debilitada. Los ritmos estarán referidos a 10km(38')=> 1km(3',40") y a 5km(18',15")=> 1km(3',39").			
L	Calent + Pesas B ₁ . 9 C.C(L)C=20'+(M)=5km + Est.	Calent + Pesas B ₂ . 10 C.C(L y M)=10km + Est.	Calent + Pesas A ₄ . 9 C.C(L)C=30'+C.C(M)=20'+Est	Calent + Gimnasia=10'. C.C(M)=10km + Est. 10
M	Trote=15'+ Téc/event ¿Altura? PP=4x120m+9x800m (2',56"); R(mm/t, al trote) + Est. 14	Trot=15'+Téc/event ¿Jab? PP=6x100m+10x500m (1', 49"); R(3/4v hierba). Trote=1km + Est. 10	Trot=15'+Téc/event ¿Dis? PP=2x(100+120)m+Yason: 10x800m (2',56"); R(mm/t, al trote) + Est. 15	Calent+C.C(L)L= 1h,15', f/progr + Est. 16
X	DD, ó. Calent+C.C(L)L=17km, f/progr + Est. 17	Calent+C.C(Alterna)=50': 11 [L(15)+R(15)+L(15)+M(15)]. L(5')-M(4')-R(3',45") + Est.	DD.	DD.
J	DD, ó. lo del (X).	DD, ó. lo del (X).	DD, ó Calent+C.C(M)=10k. 10	Masaje, si procede.
V	Calent + Gimnasia=15'. 9 C.C(L)R=45', f/progr + Est.	Calent + Gimnasia=15'. 7 C.C(L)R=30'+10Rect + Est.	DD, ó. Calent+Gimnasia=10'. C.C(L)R=40'+ Est. 8	DD.
S	DD, ó Competición, ó. Calet. C.C(M)=15km + Est. 15	Calent+C.C(L)LL=30km 30 6x60m, progresivos + Est.	Calent+C.C(L)LL=20km 20 6x80m, progresivos + Est.	Trote, suave (20-30)'. 5 Est.
D	DD, ó. Competición.	DD	DD.	Marathon de Sevilla.

PROGRAMA POST MARATHON, SEVILLA (2014):

R (2S)50%.- Vol= 69m.

S	1ª	2ª
F	(24-02)Mar-14	(03-09)Mar-14
V	24km	45km
R	Finalizado el Marathon, se realizará un periodo de recuperación antes de abordar la PAL. En este ciclo se aconseja no competir, téngase en cuenta que la cabeza se recupera mucho antes que la musculatura y, ésta euforia puede llevarnos a una sobrecarga y/o lesión. La prudencia es la mejor solución en nuestro deporte.	
L	Calent +Trote=20', muy suave + Est. 4	Calent + Fuerza en gimnasio: Pesas, M ₂ . C.C(L)R=1h Est. 12
M	Calentamiento + Trote=25'+ Est. 5	Trote=15'+ Téc + 100S+(2x120+4x80)m, en progresión. 3x1km, al 90% (3',40"); R(300m, en la hierba) + 10' hierba ¿descalzo? + Est. 9
X	Calent + C.C(L)C=30', f/progr + Pesas, M ₃ , 12x30",3S Cargas al (30-15)% + Est. 6	Calent + C.C(L)C=30'+ Pesas, M ₄ , 10x35",3S, Cargas al (40-20)% + Est. 6
J	DD.	DD.
V	Calent + C.C(L)R=30', f/progr + Pesas, M ₄ , 10x40",3S, Cargas al (20-15)% + Est. 6	Calent + C.C(L)R=40', f/progr + Fuerza en gimnasio: Pesas, M ₃ , 12x30",4S, Cargas al (40-20)% + Est. 8
S	Calentam +Trote=45'+ f/progr+ Est. 9	DD, ó. Calentam + Trote=20'+ Cu2(πR)=30' , 8 Rectas. Trote=10'+ Est. 10
D	DD.	DD.

Ej/recuperación, post Marathon.

 Basto Interno	 Remo, c/gomas	 Press banca	 Abdomen (M), c/c
 Abdomen (B)	 Tríceps/banco	 Bíceps femoral, Isom	 Abduc/piern
 Tirones Arranc	 Glúteos en cuadrup	 Punt-tal, c/c	 Lumbar, terapéut
 Arrastres marchando	 Abdomen (A)	 Sentada y eviön	 Abdomen (O)

Ej/recuperación, post Marathon.



