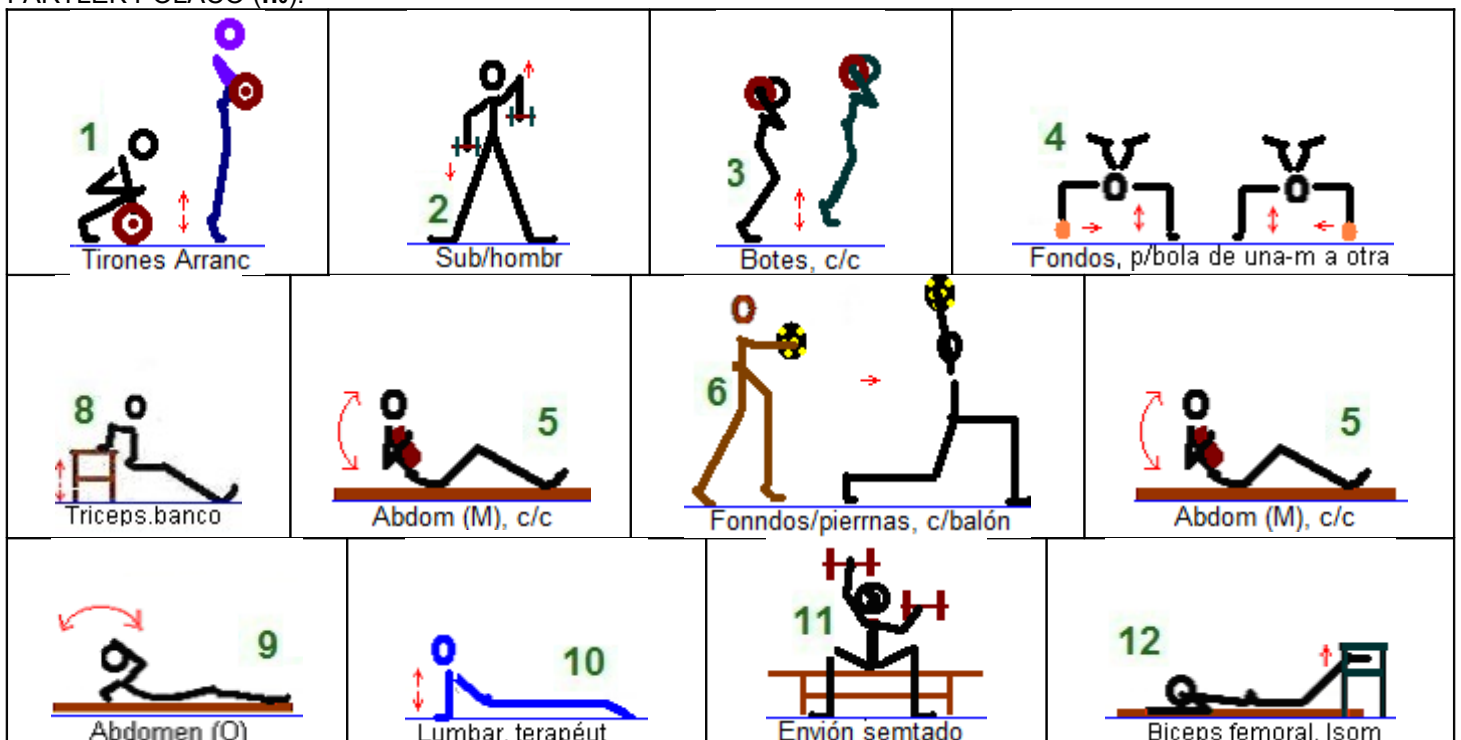


PROGRAMA MARATHON DE MADRID (27/Abr/14):

B₁ (4S)95%.- Vol = Total: 270km.

S	9 ^a	10 ^a	11 ^a	12 ^a
F	(04-10)Nov-13	(11-17)Nov-13	(18-24)Nov-13	(25-01)Dic-13
V	58km.	62km.	77km.	73km.
R	En este ciclo, 1º básico, las pesas en gimnasio, 2días/semana. Con aumento del tiempo de ejecución. las SS de aguante fundamental toman protagonismo, las SS delos 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"); las sC, estarán referidas al valor de 5km(18',15")=>1km(3',39").			
L	Calent + Pesas C ₁ . C.C(L)R=60'+ Est. 13	Calent + Gimnasia=12'. 14 C.C(L)L=14km, f/progr+Est.	Calent + Pesas C ₄ . 10 C.C(Progresiv)=10km + Est.	Calent + Pesas C ₅ . 15 C.C(L)L=70', f/progr + Est.
M	Trote=15'+Téc nica de Carrera/eventos: Lanzamientos ¿Peso? PP=2x(60+80+100)m. C.C(Cambios/ritmo)=40': (2v/hierba+1v/pista/Ráp) v/Rápida(1',26")+Est. 11	Trote=15'+Téc nica de Carrera/eventos: ¿Vallas? PP=4x150m; R(trote ó and). Yoyo de resistencia: 2x(500-400-300-200-100-..500) al 102% de 5km; R(100m, al tr) (1',47"-1',26"-64"-43"-21"...) 12 Trote=10'+ Est. 12	Trote=15'+Téc nica de Carrera/eventos: S.¿Long? PP=(4x60 + 3x120)m. (4x2km), al 95% (7',42"); R(45" y 5', al trote) + Est. 12	Trote=15'+Téc nica de Carrera/eventos: S.¿Altur? PP=(4x100+2x150)m. C.C(Cambios/r)= 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 + C.C(L)L=75', f/progr + Est. 15	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. 13 2x[4xCu(B/T) , (I.Text)+v/L] R(1-2)'+ Trote=10'+ Est.
J	DD, ó. La carrera del (M).	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 ₂ . 10 Trote=15'+ PP=4x60m. 2x[Cu(M)=10x150m, (I.Text)+ v/L] + C.C(M)=4km'+ Est.	Calent + Pesas C ₃ +C.C(L)L =13km f/prog + 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 . 8 C.C(L)R=8km + Est.
S	DD, ó. Calent+Pesas C ₂ . 9 C.C(Alterna)=9km: (2L+2P+2L+2R+1L)+Est.	DD, ó la carrera del (M).	CDD, ó. alentam, completo. C.C(R)=10km + Est. 10	DD, ó. Calentamiento. 25 C.C(L)LL=25km,f/pgor +Est.
D	DD, ó. Competición.	DD,	DD, ó. Competición.	DD, ó. Competición.

FARTLEK POLACO (ho):



PROGRAMA MARATHON DE MADRID (27/Abr/14):

E₁ (4S)80%.- Vol = 211km.

S	13 ^a	14 ^a	15 ^a	16 ^a
F	(02-08)Dic-13 ₆	(09-15)Dic-13	(16-22)Dic-13	(23-29)Dic-13 ₂₅
V	68km	48km	53km	42km
R	En este es ciclo, especial (E ₁), el volumen se reduce y los ritmos aumentan en intensidad. Las cuestas desaparecen como tal y el entrenamiento de fuerza en gimnasio se suaviza. Las competiciones, tendrán carácter específico. Sistemas: [sL(1-2)km-sC(300-500)]m, C.C(M y Progresiva y Regenerativa, salidas largas y la propia competición) Los ritmos estarán referidos a 10km(38')=> 1km(3',40") y a 5km(18',15")=> 1km(3',39").			
L	Calent + Pesas C ₇ . 12 C.C(L y M)=12km + Est.	Calentamiento. Pesas C ₈ . C.C(L)C=15'+ C.C(M)=20'+ C.C(L)C=10'+ C.C(R)= 5'+ C.C(L)R=5'+ Est. 12	Calent + Pesas C ₁₀ . 10 C.C(M)=10km + Est.	Calent+Gimnasia=10'. 9 Trote=30'+2x10/Diagonal R(5', al trote/hierba)+Est.
M	Trote=15'+ Técnica de 11 Carrera/eventos: ¿Vallas? PP=(4x100+120)m. 2x(3x1km), al 102%(3',35"); R(2 y 5)', al trote + Est.	Trote=15', final en s/cross. PP=6x50m + 3x(Circ+v/L) R(2', activos)+Trot a pista. Est. 10	Trote=15'+ Técnica de 11 Carrera/eventos: ¿Long? PP=4x150m+5x400(1',23") R(45" y 5') + 4x1km(3',42"); R90"+Trote=10' + Est	DD, ó. Calentamiento. 14 C.C(L y Progresiva)=60'. Est+Gimn abdomi=15'.
X	Calent+C.C(M)=11km+Est. 11	Calent + C.C(L)R=9km. 10 5x200m, en progresión+Est	Calent + C.C(L)R=45', 10 5x60m, progresivos + Est.	DD.
J	DD, Calent + C.C(L)R=12km. Est. 12	DD.	DD.	Calent+Trote=10', seguid C.C(R)=7km + Est. 9
V	DD, ó. Calent + Gimnasia=10'. C.C(c/secuencias)= 40': (2-3-4-5-2-3-4-5)' los primeros y últimos 5', s/c + Est. 9	Calentam + Pesas C ₉ . 9 C.C(L)R=45', f/progr + Est.	Calent + Pesas C ₁₁ . 7 C.C(L y M)=7km + Est.	Calent + Gimnasia=10'. Trote=45', 10xRectas. Est. 10
S	DD, ó. Calent+C.C(L)C=3km+ C.C(M)=10km + Est. 13	DD, ó. Competición. 7 Cross, Escolar (Tres Cantos)	DD, ó. Calentamiento. 15 C.C(L)LL=75', f/progr+Est.	DD.
D	DD, ó. Competición.	DD.	DD, ó. Competición.	DD, ó. Competición.

E₂ (4S)85%.- Vol = 173km.

S	17 ^a	18 ^a	19 ^a	20 ^a
F	(30-05)Ene-14 ₁	(06-12)Ene-14 ₆	(13-19)Ene-14	(20-26)Ene-14
V	43km	48km	40km	42km
R	En este ciclo, especial (E ₂), el volumen se mantiene, ya que c/las Fiestas Navideñas, el ritmo deberá ser variable dependiendo del tiempo que se disponga y las ganas que se tengan. Lo que conlleva un entrenamiento mixto: Largo, corto, rápido, lento. Las carreras de Fin de Año, serán un buen entrenamiento de calidad. Sistemas: Carreras en todas sus variantes, Fuerza (gimnasia de mantenimiento, ejs sencillos). Los ritmos estarán referidos a 10km(38')=> 1km(3',40") y a 5km(18',15")=> 1km(3',39").			
L	Calent + Gimnasia=10'. 8 C.C(L)R=40', f/progr + Est.	DD, ó. Calentamiento. C.C(L)C=15'+ C.C(M)= 15'. C.C(L)R=15'+ Est. 9	Calent + Pesas B ₂ . 10 C.C(Progr)=10km + Est.	Calent + Pesas B ₄ . 12 C.C(L y M)=12km + Est.
M	DD, ó. Competición. 12 ¿San Silvestre Vallecana?	Trote=15'+ PP=6x100m. 3x2km, en la natura; R3'. Trote=10'+ Est. 11	Trote=15'+ Técnica de 11 Carrera/eventos: ¿Peso? PP=4x120m + 10x400m; R(90" y 2' al trot/hierba). Trote=10'+ Est.	Trote=15'+ Técnica de Carrera/eventos: ¿Vallas? PP=(4x80+2x150)m. 2x(1200+800+400)m. (4',24"-2',52"-1',24"); R(2' y 5', trote/hierba)+Est 10
X	DD, Calent + C.C(L)R=60', f/progr + Est. 13	Calent + C.C(L)LL=14km, f/progr + Est. 14	Trot=15', f/Cu(¥)+4x50m. 9 Triángulo (¥)=20'+Trot=10'	Calent + C.C(L)R=60', f/progr + Est. 13
J	DD.	DD.	DD.	DD.
V	Calent + Gimnasia=10'. Trote=20', f/Cu(M). 3x[4xCu(M)=100m+v/L]; R(45" y 3', activos)+Trote=8'. Est. 10	Calentamiento. Pesas B ₁ . (Secuencias/r)=45': (1+3+5+1+3+5)', los primer y últimos 5', s/c + Est. 9	Calent + Pesas B ₃ . 10 C.C(L y M)=10km + Est.	Calent + Pesas B ₅ . 7 C.C(L y M)=7km + Est.
S	DD.	DD.	DD.	DD.
D	DD.	DD, ó. Competición.	DD, ó. Competición.	DD, ó. Competición.