

PROGRAMA DE FONDO PARA LA TEMPORADA (2013/14):

C₁ (4S)90%.- Vol = Total: 145km.

S	21 ^a	22 ^a	23 ^a	24 ^a
F	(27-02)Feb-14	(03-09)Feb-14	(10-16)Feb-14	(17-23)Feb-14
V	35km.	36km.	36km.	38km.
R	En este ciclo, 1º competitivo, las pesas en gimnasio, 2días/semana. Las competiciones de cross son prioritarias. Los sistemas serán: sL(2-3)km, sM(600-1000)m y sC(300-500)m. 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 H ₁ . C.C(L)C=40'+ Est. 8	Calent + Pesas H ₃ . C.C(L)R=1h Est. 12	Calentam + Pesas H ₆ . C.C(L)R=45', f/progr + Est. 9	Calent + Gimnasia=10'. C.C(L)R=60', f/progr + Est. 13
M	Trote=15'+ TéC + c/160S. 10 PP=2x(60+80+100)m. 3x(4x400m), al 105%(1',23"); R(30" y 5'), al trote. Trote=5'. Est.	Trote=15'+ TéC + 150S. 8 PP=4x150m; R(trote ó andand). 2x(500-400-300-200-100)m al 105% de 5km; R(100m, al tr) (1',44"-1',23"-62"-31"-17"). Trote=10'+Est.	Trote=15'+Téc +100S, horizont. PP=(4x60 + 3x120)m. F. Polaco=30': (800+400+...) al (99 y 105)%(3,41-1,23) + 1Ej, 10Rep R(60" y 30"), ver hoj(m ₁ , Tren superior) + Est. 10	Trote=15'+Téc +c/120S. 8 PP=(4x100+2x150)m. 2x(1km+600+300m), al (95-100-105)%, de 5km, (3',50"-2',11"-62"); R(60" y 3', al trote) + Est.
X	DD, o. Trote=15'+PP=4x60m Cu(M)=10x150m, (I.Tex). C.C(M)=4km'+ Est. 10	Calent + Gimnasia=10'. 9 C.C(L)C=30': L(10')+R(60") + L(5')+R(60")+L(10')+R(3'), f/progr + Est.	Trote=30'+ PP=4x50m. 11 Cu(B/T)=20'+ Trote=10'. 5xRectas/hierba, progresivas, zancada larga + Est.	DD.
J	DD, ó. lo del (V).	DD.	DD, ó. lo del (X).	Calent + Gimnasia=10'. 9 C.C(L)C=20'+20x100m, (I.Tin) R(18")-L(25")+Trote=10'+Est.
V	DD, ó. Calentamiento. Pesas H ₂ +C.C(Alterna)=7km: (2L+1R+1L+2R+1L). L(5'30")-R(3',40") + Est. 7	Calentamient + Pesas H ₄ . C.C(Progr)=7km + Est. 7	Calent+Trote=30', f/progr Gimnasio=30', ver hoja(m ₂). Est. 6	Calentam + Pesas H ₄ C.C(L)R=8km + Est. 8
S	DD, ó. Viaje a Cto. España. Copa Esp, Vet (Sabadell)	Cto.Madrid, PC Vet (Módulo).	DD.	c/FAM (Módulo y ext)
D	Cross Marathon (P.Cruces)	DD.	Cto. España Cross Vet ¿..?	DD..

INCIDENCIAS Y SUGENERNCIAS: