

# PROGRAMA DE FONDO P.A.L TEMPORADA (2014):

B<sub>1</sub> (4S)100%.- Vol = Total: 203km.

S	1ª	2ª	3ª	4ª
F	(24-02)Mar-14	(03-09)Mar-14	(10-16)Mar-14	(17-23)Mar-14
V	57km.	53km.	51km.	42km.
R	Finalizada la temporada de invierno, salvo para aquellos que vayan a competir en el Cto. España (PC), se debe volver a realizar un trabajo regenerativo, compitiendo sólo al final del ciclo. Guardando fuerzas para más adelante. Donde las pruebas en Ctos de pista o asfalto tendrán mayor protagonismo. Los sistemas empleados: SS de aguante fundamental, cuestras, diverso perfil, cambios de ritmo o Fartlek polaco carreras de ritmo progresivo. La fuerza en gimnasio, c/s cargas y (M-S), fáciles (propioceptivos), completarán el programa de entrenamiento. Ritmos: t(38'') en 10km => 1km(3',40'') 5km(18',15'')=> 1km(3',39'')			
L	Calentamiento+Pesas, Ss <sub>a</sub> C.C(L)C=20'+C.C(M)=30' Est. <b>10</b>	Trote=10'+Gimnasia/(M-S), propio. Ss <sub>c</sub> + C.C(L)L=70', f/progr + Est. <b>14</b>	Gimnas/(M-S), propio. Ss <sub>g</sub> C.C(L)R=60', f/progr. Est. <b>13</b>	Calent + Pesas, Ss <sub>e</sub> C.C(Cambios)=40': 4'(L)+ 1'(R)+...+Est. <b>9</b>
M	Trote=15'+Técnica. PP=6x100m+5x1km; R3' (4',40''), ó. Entren/eventos (Lanz. Disco) + Est. <b>9</b>	Trote=15'+ Movilidad. <b>5</b> Farlek Polaco=30', Ss <sub>(fp)</sub> Entren/eventos (Jabalina). Est.	SS Especial 4 esq y olé Ss <sub>(4e)</sub> <b>6</b>	Trote=15'+Movilidad. <b>7</b> Tests Motores: Fondos-Salt,P/simétr-60ml- Flexibilidad-Cooper.
X	Trote=20, final en Cu(M): PP=6x30m+Cu(M)= 10x15m (I.Tex); R2'+ C.C(M)=2km + Est. <b>10</b>	Calent + C.C(L)L=14km. <b>14</b> 6x80m, progresivos, rodillas altas + Est.	Trot=15', final/Cu(B/T) <b>9</b> PP=4x50m + 2x[Cu(B/T)= 2x400m, (I.Tex) + v/Lago]; R(1 y 3)'+Trot=1km+Est.	Calent +C.C(Progresiva)=60'Est. <b>14</b>
J	DD.	DD.	DD.	DD, ó.lo del (X).
V	Calent + Pesas, Ss <sub>b</sub> <b>13</b> C.C(L)L=13km, f/progr, Est.	Calent + Gimnasio=20' Ss <sub>d</sub> (Secuecias/ritmo)=7km: 2(L)+1(R)+1(L)+2(R)+1(L) L(4',40'')-R(3',50'')+Est.	Gimnas/(M-S), propio. Ss <sub>f</sub> C.C(L)C=6km + 10Rectas de 100m/hierba + Est. <b>6</b>	Calent + Pesas, Ss <sub>h</sub> <b>12</b> C.C(L)R=12km, f/progr. Est.
S	DD, ó. Calentamiento. <b>15</b> C.C(L)LL=17km, f/progr. Est.	Cto. Esp Vet PC (Zaragoza), ó. Calent + C.C(Progresiva) =12km + Est. <b>12</b>	DD, ó. Calentamiento. C.C(L)LL=17km, f/progr. Est. <b>17</b>	DD.
D	DD.	DD, ó. Competición.	DD.	Media Cervantina (Alcalá)

E<sub>1</sub> (5S)90%.- Vol = Total: 189km.

S	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª
F	(24-30)Mar-14	(31-06)Abr-14	(07-13)Abr-14	(14-20)Abr-14 <sub>18</sub>	(21-27)Abr-14
V	40km	32km	39km	40km	38km
R	En este ciclo especial (E <sub>1</sub> ), el alto volumen será considerable. De esta forma se estará en condiciones de competir, al final del ciclo, en la prueba de 10km ó. ½ Marathon, si se desea. Esta prueba (10kkm) puede ser un test. Las pesas en gimnasio y las cuestras se mantienen como refuerzo muscular. Las series cortas (100-400)m, sólo eventualmente. Pero las sM(1000-500) y sL(1,2-2)km, están justificadas, así como las SS de aguante fundamental y para el ritmo de carrera, el test de Yason y la propia competición, completan las SS de calidad. Ritmos: estarán referidos a 10km(38'')=> 1km(3',40'') y a 5km(18',15'')=> 1km(3',39'')				
L	Calent+C.C(L)L=13km f/progr + Pesas (M <sub>1</sub> ). Est. <b>13</b>	Calent + Pesas (M <sub>3</sub> ). <b>8</b> C.C(L)C=8, f/progr. Est.	Calent + Pesas (M <sub>6</sub> ). <b>8</b> C.C(L) y Progres)=8km. Est.	Calent + Gimnasio. C.C(L)L=60'+ 6x100m. Est. <b>13</b>	Calent + Pesas(M <sub>6</sub> ). <b>7</b> C.C(L)R=35', f/progr
M	Trote=15'+Téc c/(MS)h (2+2x1+4x0,5)km, al (95-97-99)%; (7',42''-3',46''-1',51''); R(5', al trote). Trote=10'+ Est. <b>10</b>	Trote=10'+ Técnica. PP=6x100m+ 8x500m, (1',49''); R(3', al trote/hier) Trote=5'+ Est. <b>7</b>	Trote=15'+ Téc, c/(M-S). PP=(4x100+2x150)m. 3x(500+400+300)m, al 105% de 5km (1',44''-1', 23''-62''); R(90'' y 5'), al trote+Trot=10'+Est. <b>9</b>	Trote=15'+ PP=(3x150 + 2x200)m+3x1km(3',25''); R(3', al trote)+Trote=10' Est. <b>8</b>	Trote=15'+Técnica. PP=4x(100+150)m Farlek mejicano: 5x1km (3',38); R(4-3-2-1)', activos. Trote=10'+ Est. <b>10</b>
X	Calentamiento. <b>7</b> C.C(Progres)=7km. Est.	Calentamiento+Trote=10' <b>8</b> seguido de C.C(Alter)= 6km: 1km(L) + 500m(R)+ 500m(Progresiva) + Est.	DD, Calent + C.C(L)R= 1h, f/progr + Est. <b>13</b>	Calent + (C.C(L)C=3km C.C(M)=2km+ C.C(R)=1km (C.C(L)R=3km+Est. <b>9</b>	Calentamiento. <b>14</b> C.C(L)L=1h,15'. Est.
J	DD.	DD.	DD.	DD.	DD.
V	Calent + Pesas (M <sub>2</sub> ): C.C(M)=10km, f/progr. Est. <b>10</b>	Calent + Pesas (M <sub>4</sub> ): DD, ó. C.C(L)R=45', f/progr + Est. <b>9</b>	Calentam + Pesas (M <sub>7</sub> ): C.C(L)R=9km, f/progr. Est. <b>9</b>	Calent+Gimnasio=17' C.C(L)R=10km Est. <b>10</b>	Calentam + Gimnas C.C(L)R=7km, f/progr + Est. <b>7</b>
S	c/FAM (a designar)	Cto. Madrid Abs, (s-f)	DD.	DD.	Cto. Madrid Abs, (f)
D	Media de Coslada	Media de Madrid	DD, ó. Competición.	DD, ó. Competición.	Maratho, ½ Maratho 10km de Madrid