

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

C<sub>1</sub> (4S)90% Vol.-158km.

S	9 <sup>a</sup>	10 <sup>a</sup>	11 <sup>a</sup>	12 <sup>a</sup>
F	(09-15)Jun-14	(16-22)Jun-14	(23-29)Jun-14	(30-06)Jul-14
V	47km	33km	45km	42
R	Con este ciclo competitivo, C <sub>2</sub> , finaliza la temporada de competición, en la que los Ctos. Abs y de España V, en la 2 <sup>a</sup> semana y el Cto. España V, de Clubs, en la última son las más importantes de la temporada de P.A.L. Los sistemas de entrenamiento son similares al del ciclo anterior, ajustando las distancias y tiempos a la prueba que se vaya a realizar.			
L	Calent + Gimnasia=15'. <b>7</b> C.C(Alterna)=7km: (2L+2M+1L+1R+1L)km Est.	Calent + Gimnasia=15' C.C(Alterna)=9km: 2L+1R, L(70%, 4',56") R(100%, 3',48"), finalizar, con 5' de trote suaves + Est. <b>10</b>	Calent + Gimnasia=15'. C.C(L)C=7km+10x100m, I.Text + Est. <b>9</b>	Calent + Gimnasia=15'. <b>13</b> C.C(L)=60', f/progr, si hubo Competición, sólo. C.C(L)R=30'+ 4x150m + Est.
M	Trote=15'+6Rectas+téc. Entrenam de vientos, ó. 3x800, al 105% (2',33"); R60", al trote+Trote=10'. Est. <b>7</b>	Trote=15'+ Entre/vientos, ó. PP=4x150m. 2x[(2x300x400)+500]m, (1',18"-1',23"-1',44"); R(3 y 5'), al trote+trote=10'+ Est. <b>9</b>	Trote=15'+Téc, c/120S. Entrenam de vientos, ó. PP=(2x100+2x120)m. Fartlek Mejicano: (1600+1200+800+400)m, al 95%(5,50.-4,23-2,55-1,27); R(3-2-1)'+Trote=10'. Est. <b>9</b>	Trote=15'+ Entre/vientos, ó PP=(2x80 + 2x120)m. (1,2+0,9+0,6+0,3)km; al (98-100-102-105)% <b>11</b> (4',39"-3',25"-2',14"-65"); R(5-4-3-2)' Trote=10'+ Est.
X	Calentam + Gimnasia=15'. C.C(L)=10km+4x150m, en progresión + Est. <b>10</b>	Calentam + Gimnasia=15' PP=4x150m+6x500m, al 95%(1',43"); R3' al trote. Trote=10'+ Est. <b>7</b>	c/FAM (Arganda del Rey), ó. Calent + C.C(L y M)=8km Est+130 Abd. <b>8</b>	Calent+C.C(Cambios)=40': [L(5) + R(3) + ...]' + Est. <b>8</b>
J				
V	Trote=15'+ 4x100m, prog C.C(R)=30', al 95%, finalizar con un trote de 8' Est. <b>10</b>	DD, ó. Calentam=15'. <b>7</b> Descanso activo, ó. C.C(Progre)=7km + Est.	Calent + Gimnasia=10'. C.C(L)R=45'+ 6x100, en progresión + Est. <b>10</b>	DD, ó. Calentamiento. <b>10</b> Trote=50', f/progr + Est
S	DD, ó. Calentamiento. <b>13</b> C.C(L)R=60', f/prgr + Est.	Cto. Madrid Abs (a designar) y Ct. España V, (a designar)	DD, Calent, completo C.C(L)C=30'+3x150m, prog 4x600, al 105% (1',24"); R3', al trote. Trote=5'+ Est. <b>9</b>	Ct. España V de Clubs (a designar)
D		Cto. Madrid Abs (a designar) y Ct. España V, (a designar)	DD.	DD.

60%.- Vol=223,00km

S	T <sub>1</sub> (3S)75% (1-2-3) <sup>a</sup>	T <sub>2</sub> (3S)60% (4-5-6) <sup>a</sup>	T <sub>3</sub> (3S)50% (7-8-9) <sup>a</sup>			
F	[(07-13)-(14-20)-(21-27)].Jul-14	[(28-03)-(04-10)-(11-17)].Ago-14	[(18-24)-(25-31)].Ago-(01-07)Sep-14			
V	42km	40km	42km			
R	Los ritmos, en este ciclo, serán moderados, salvo que se esté preparando alguna prueba. Pero si se va a seguir un programa de mantenimiento, sólo se pide que el volumen total de cada semana sea de, aproximadamente 42km. además pueden simultanearse con caminatas, bicicleta y natación. Teniendo en cuenta que: 60' andando ≈ a 6km de carrera; 25km en bici ≈ a 6km de carrera; 600m de natación ≈ a 6km de carrera. Ejemplos:					
L	Calent+Gimn=15' C.C(L y Progr)=40' Si hubo competición, sólo Trote=30'+ Est. ó. Competición. <b>9</b>	C.C(LC)=30', <b>11</b> seguido de C.C(M)=5km + Est	Nadar=600m. <b>6</b> Carrera en bici 20km. <b>5</b>	Calentamiento. C.C(L)R=50', f/progr+ Est. <b>10</b>	Nadar = 1km. <b>10</b>	
M	DD, ó. Calent. C.C(L)R=13km Est+Gimn=20'.	DD.	C.C(L y Prog)=10km Est. <b>10</b>	Caminar, 1h,30'. 9km. <b>9</b>	Nadar=600m. <b>6</b> Calentamiento. C.C(L)R=60', f/progr+ Est. <b>12</b>	
X	DD, ó. Competic.	Nadar = 1km. <b>10</b>	DD.	Nadar = 1km. <b>10</b>	DD.	
J	Calentamiento. C.C(L)C=30'. <b>7</b>	C.C(L)R=10km. f/progr + Est. <b>10</b>	Carrera en bici 20km. <b>6</b>	DD.	DD, ó. Calentam C.C(M)=10km. <b>10</b>	
V	DD, ó. Competic	DD.	Nadar=600m. <b>6</b>	Nadar=600m. <b>6</b>	Nadar=600m. <b>6</b>	
S	DD, ó. Competic	C.C(M)=11km. Est. <b>11</b>	C.C(L)LL=15km. 6x100m, progre. Est. <b>14</b>	DD, ó. Calentam C.C(M)=10km.	C.C(Progr)=10km Est. <b>10</b>	DD, ó. Calentam C.C(M)=11km. <b>11</b>
D	Regreso.	DD, ó. Competic.	DD.	DD, ó. Compet.	DD.	