

VICTOR

08.04.13/14.04.13 | 31-F1

08	Carrera continua 50 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>DEBES RODAR SUAVE.</u>
09	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	4(1.000 – 600 -500)(recupera AMPLIA).	
10	Carrera continua 50 minutos + ejercicios de estiramiento	6/8 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO.</u> Haz las progresiones suavecitas. <u>Piensa que debes y tienes recuperar.....</u>
11	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	4 (5 X 100) (recupera activa y 4 minutos entre grupos).	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el segundo grupo, puede ser, el más rápido). Debes hacer pero muy tranquilo
12	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 35 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos.	TRABAJA BIEN LOS RITMOS, DEBES IR RÁPIDO EN LOS TRAMOS RÁPIDOS.
13	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	c.c. rápida 20 minutos.	Debes hacerla rápida.... Pero no rapidísima.

14

DESCANSO

**SI CORRES EL DOMINGO,
DESCANSA EL SÁBADO, Y
TROTA SÓLO EL
VIERNES (35 minutos)**