

# ENTRENADOR VICTOR CLEMENTE

16.01.12/22.01.12 | 15-F1

16	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<b><u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavecitas.</u></b>
17	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 30 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos.	(Si no eres capaz de hacerlos seguidos, divide en dos grupos de 15 minutos con 3 minutos de recuperación) Mejor que recuperes trotando, si eres capaz.
18	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (10 X 100) (recuperación activa y 3 minutos entre grupos).	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el cuarto grupo el más rápido). Debes hacer todas.
19	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	4 x 1.410 m. (rec. 3 min.) Mejor que recuperes trotando.... si eres capaz	Debes hacerlos rápidos y muy suelto.
20	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<b><u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavecitas.</u></b>
21		<b>DESCANSO</b>	
22	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	<b>MEDIA MARATÓN GETAFE LIEBRES 1h 23m 1h 30m</b>	Más información en: <a href="http://42195.es/index.php?hitza=getafe&amp;num=0&amp;menu=10&amp;bilatu=Buscar">http://42195.es/index.php?hitza=getafe&amp;num=0&amp;menu=10&amp;bilatu=Buscar</a>