

ENTRENADOR: VICTOR CLEMENTE

23.01.12/29.01.12

16-F1

23.01.12	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.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
24.01.12	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.
25.01.12	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.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
26.01.12	Carrera continua + 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (8 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.
27.01.12		DESCANSO	
28.01.12	Carrera continua + 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Sesión técnica de carrera - 42195.es con Ciro Tobar	El sábado 28 de enero a las 10.30 horas realizaremos una sesión de técnica de carrera abierta a todos aquellos triatletas o atletas que estén interesados. La sesión será totalmente práctica y estará dirigida por Ciro Tobar. Se celebrará en la pista de atletismo de las instalaciones municipales de Mendizorroza, en Vitoria-Gasteiz.
29.01.12	Carrera continua + 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Cross Ciudad de Haro (La Rioja)- Domingo 29 Enero 2012	12:55h Cross Popular 6km (inscripciones hasta 1h antes de la salida)