

**15.04.13/21.04.13 32-F1**

<b>15</b>	Carrera continua 40 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>DEBES RODAR SUAVE.</u></b>
<b>16</b>	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	600 – 300 -500-200 (recupera TOTAL).	Muy fuertes
<b>17</b>	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	6/8 prog. de 100 m. (recup. andando)  La carrera continua que sea muy suave... que vayas cómodo.	<b><u>NO DEBES RODAR RÁPIDO.</u></b> <b><u>Haz las progresiones suavecitas.</u></b> <b><u>Piensa que debes y tienes recuperar.....</u></b>
<b>18</b>	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (8 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
<b>19</b>	Carrera continua 10 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.	<b>TRABAJA BIEN LOS RITMOS, DEBES IR RÁPIDO EN LOS TRAMOS RÁPIDOS.</b>
<b>20</b>	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	c.c. rápida 20 minutos.	Debes hacerla rápida.... Pero no rapidísima.
<b>21</b>		<b>DESCANSO</b>	