

15.04.13/21.04.13**32-F1**

15	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.	<u>DEBES RODAR SUAVE.</u>
16	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	600 – 300 -500-200 (recupera TOTAL).	Muy fuertes
17	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.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO.</u> <u>Haz las progresiones suavecitas.</u> <u>Piensa que debes y tienes recuperar.....</u>
18	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
19	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.	TRABAJA BIEN LOS RITMOS, DEBES IR RÁPIDO EN LOS TRAMOS RÁPIDOS.
20	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	c.c. rápida 20 minutos.	Debes hacerla rápida.... Pero no rapidísima.
21		DESCANSO	