

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PREPARATORIO PARA EL CEO 2020



PERIODO ESPECÍFICO

7 septiembre DESCANSO	8 Rodaje Progresivo 40' (empezando muy suave, subiendo ritmo cada 5') CORE	9 10' RS – 10'RM Series RMF: 6x1' recp. 2' (1' andando-1'trote)	10 DESCANSO	11 10' RS – 15'RM Series en cuesta: 2x6x100m 80% recp. bajar trote y 3'	12 Rodaje Largo 55' Con simulada 20' RS – 25' RM – 10' RS	13 DESCANSO
14 Farlek corto 40' 15' RS – 2x8x(30'' RMF-30' RS) – (4' RS entre bloques) - 5' RS (al final)	15 DESCANSO	16 10' RS – 10'RM Series RMF: 1'+2'+3'+2'+1' Recp. 2'/3'/4' (mitad andar-trote)	17 Rodaje Bosque 40' 10' RS – 30' RM (ver abajo pautas)	18 DESCANSO	19 10' RS – 15'RM Series en cuesta: 2x7x100m 80% recp. bajar trote y 3'	20 Rodaje Largo 60' Con simulada 20' RS – 30' RM – 10' RS
Farlek corto 40' 15' RS – 2x10x(30'' RMF-30' RS) – (5' RS entre bloques) - 5' RS (al final)	22 DESCANSO	23 10' RS – 10'RM Series RMF: 1'+1'+2'+3'+2'+1'+1' Recp. 2'/3'/4' (mitad andar-trote)	24 Rodaje Bosque 45' 10' RS – 35' RM (ver abajo pautas)	25 DESCANSO	26 10' RS – 15'RM Series en cuesta: 3x6x100m 80% recp. bajar trote y 3'	27 Rodaje Largo 60' Con simulada 15' RS – 35' RM – 10' RS
28 DESCANSO	29 DESCANSO	30 10' RS – 10'RM Series RMF: 7x1' recp. 2' (1' andando-1'trote)	1 Octubre DESCANSO	2 Rodaje Progresivo 35' (empezando muy suave, subiendo ritmo cada 5') CORE	3 Rodaje Largo 55' Con simulada 20' RS – 25' RM – 10' RS	4 DESCANSO

RS= Ritmo suave; RM = Ritmo medio; RF = Ritmo Fuerte; RMF = Ritmo muy fuerte.

A tener en cuenta en este periodo:

- En este periodo se trata de aumentar la intensidad para ir a ritmos de carrera iguales/superiores a los de competición. Es mejor reducir el volumen si en algún entrenamiento no podemos mantener la intensidad, que hacerlo a más lento.
- Las Series de Ritmo muy fuerte dependen de la duración, de tal forma que las de 1' serán ligeramente más rápidas que las de 3'. Es importante mantener una velocidad constante en la serie, tratar de no empezar tan fuerte que disminuya la velocidad al final.
- Para las series en cuesta se debe seleccionar una con una inclinación media, es decir, que no sea tan inclinada que me modifique la técnica de carrera y me obligue a correr muy inclinado hacia adelante, ni tan poco que no a penas note esfuerzo.
- El rodaje en bosque se trata de hacer una carrera lo más específica posible, saliéndose de vez en cuando de caminos, alternar continuas subidas y bajas (manteniendo siempre un ritmo medio). Lo ideal sería con mapa haciendo un entrenamiento técnico. Una posibilidad si el mapa es muy usado es marcarse una línea o pasillo en el mapa y tratar de hacerlo sin salirse