

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PREPARATORIO PARA EL CEO 2020



### PERIODO ESPECÍFICO 2: Transformación

<b>26 Octubre</b> <b>Rodaje Medio 40'</b> 15' RS – 20' RM – 5' RS <b>CORE</b>	<b>27</b> 10' RS – 10'RM <b>Series RMF:</b> 7x1' recp. 2' (1' andando-1'trote)	<b>28</b> <b>DESCANSO</b>	<b>29</b> 10' RS – 15'RM <b>Series en cuesta:</b> 2x7x100m 80% recp. bajar trote y 3'	<b>30</b> <b>DESCANSO</b>	<b>31</b> <b>Rodaje Bosque 40'</b> 10' RS – 30' RM (ver abajo pautas)	<b>1 Noviembre</b> <b>DESCANSO</b>
<b>2</b> <b>Rodaje Medio 45'</b> 15' RS – 25' RM – 5' RS <b>CORE</b>	<b>3</b> 10' RS – 10'RM <b>Series RMF:</b> 1'+2'+3'+2'+1' Recp. 2'/3'/4' (mitad andar-trote)	<b>4</b> <b>DESCANSO</b>	<b>5</b> 10' RS – 15'RM <b>Series en cuesta:</b> 3x6x100m 80% recp. bajar trote y 3'	<b>6</b> <b>Rodaje Progresivo 40'</b> (empezando muy suave, subiendo ritmo cada 5') <b>CORE</b>	<b>7</b> <b>DESCANSO</b>	<b>8</b> <b>Rodaje Bosque 45'</b> 15' RS – 30' RM (ver abajo pautas)
<b>9</b> <b>Rodaje Medio 45'</b> 15' RS – 30' RM – 5' RS <b>CORE</b>	<b>10</b> 10' RS – 10'RM <b>Series RMF:</b> 1'+1'+2'+3'+2'+1'+1' Recp. 2'/3'/4' (mitad andar-trote)	<b>11</b> <b>DESCANSO</b>	<b>12</b> 10' RS – 15'RM <b>Series en cuesta:</b> 3x7x100m 80% recp. bajar trote y 3'	<b>13</b> <b>Rodaje Progresivo 45'</b> (empezando muy suave, subiendo ritmo cada 5') <b>CORE</b>	<b>14</b> <b>DESCANSO</b>	<b>15</b> <b>Rodaje Bosque 50'</b> 15' RS – 35' RM (ver abajo pautas)

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

#### A tener en cuenta en este periodo:

- Estas 3 semanas (denominadas transformación) tratan de coger ritmo de competición (incluso por encima), trabajando la  **fuerza específica**  mediante cuesta y carreras en bosque. El  **objetivo**  es aumentar el  **VO2max**  y la  **resistencia anaeróbica** .
- Aumenta la intensidad, que es la variable determinante a trabajar, con volumen medios. No obstante, es preferible disminuir la cantidad o volumen (repeticiones, minutos...) si nuestra condición física no permite mantener una intensidad alta de carrera. Es preferible correr menos pero más rápido.
- Las series de ritmo muy fuerte (RMF) dependen de la duración, de tal forma que las de 1' serán 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..
- Al menos se debe realizar un  **entrenamiento**  a la semana en  **bosque** . Se trata de hacer una carrera lo más específica posible, saliendo de vez en cuando de caminos, alternar continuas subidas y bajas (no una subida seguida), manteniendo 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.
- Las 3 semanas serán de carga progresivamente mayor.