

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PREPARATORIO PARA EL CEO 2020



### PERIODO ESPECÍFICO 2: REALIZACIÓN

<b>16</b> <u>Rodaje Progressivo</u> <b>45'</b> (empezando muy suave, subiendo ritmo cada 5')	<b>17</b> 10' RS – 15'RM <u>Series RMF:</u> 1'+2'+3'+2'+1' Recp. 2'/3'/4' (mitad andar-trote)	<b>18</b>  DESCANSO	<b>19</b> 10' RS – 15'RM <u>Interval:</u> 2x6x100m 90% recp. 30 seg y 3'	<b>20</b>  DESCANSO	<b>21</b> <u>Rodaje Bosque 45'</u> 15' RS – 30' RM (ver abajo pautas)	<b>22</b>  DESCANSO
<b>23</b> <u>Rodaje Progressivo</u> <b>40'</b> (empezando muy suave, subiendo ritmo cada 5')	<b>24</b> 10' RS – 15'RM <u>Series RMF:</u> 1'+2'+3'+2'+1' Recp. 2'/3'/4' (mitad andar-trote)	<b>25</b>  DESCANSO	<b>26</b> 10' RS – 15'RM <u>Interval:</u> 2x6x100m 90% recp. 30 seg y 3'	<b>27</b>  DESCANSO	<b>28</b> <u>Rodaje Bosque 40'</u> 15' RS – 30' RM (ver abajo pautas)	<b>29</b>  DESCANSO
<b>30</b> <u>Rodaje Medio 40'</u> 15' RS – 20' RM – 5' RS	<b>1</b> 10' RS – 15'RM <u>Series RMF:</u> 5x1' recp. 2' (1' andando-1'trote)	<b>2</b>  DESCANSO	<b>3</b> Entrenamiento Sprint/Microsprint	<b>4</b>  DESCANSO	<b>5</b>  CEO	<b>6</b>  CEO

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

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

- Estas 3 semanas (denominadas realización) tratan de afinar el rendimiento y conseguir un pico de forma en la 3ª semana.
- Las 3 semanas serán de **carga progresivamente menor**
- Para esto se reduce el volumen (tanto en minutos y km por entrenamiento) como el número de entrenamientos semanales. La intensidad debe ser muy alta. Debemos notar que corremos rápido y que recuperamos muy bien, que no se acumula fatiga de un día a otro.
- Es muy importante, sobretodo dada la ausencia de competiciones previas, realizar al menos un **entrenamiento** a la semana en **bosque**. Se trata de hacer una carrera lo más específica posible, saliéndose 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 **series de ritmo muy fuerte (RMF)** son el entrenamiento principal de este periodo (junto con el entrenamiento en bosque). Ya que son muchas menos repeticiones que en el periodo anterior, y que debemos de haber mejorado, hay realizarlas de la forma más intensa posible, pero siempre manteniendo el ritmo constante (no empezar tan rápido que disminuya la velocidad al final).
- El Interval se realizará en llano, con una recuperación de tan solo 30 seg entre repeticiones. Lo mejor es coger una recta para ir y volver, trotando despacio o andando en la recuperación. 90% quiere decir muy rápido, pero no al máximo nos tiene que quedar aún un cambio de ritmo más.