

Se recomienda antes de comenzar este plan de entrenamiento, realizar un reconocimiento médico para descartar cualquier dolencia que pueda ser agravada con la práctica deportiva.

¿A quién va dirigido este plan?

A personas que les gustaría participar en esta prueba pero que practican la carrera a pie con frecuencia muy diferente. El nivel avanzado puede llegar hasta las 6 sesiones semanales y lleva utilizando la carrera para sus entrenamientos varios años.

Ante cualquier molestia física que implique dolores articulares, sobrecargas musculares, sensación de finalizar las sesiones extenuados, etc. se recomienda parar durante 72 h. Antes de intentar continuar con el plan. Una vez se retomase, se debe continuar en la sesión correspondiente pues los entrenamientos perdidos nunca se intentarían recuperar. En caso de persistir las molestias físicas, se debe acudir al médico o fisioterapeuta para una adecuada valoración.

Ritmo objetivo de la competición:

- Avanzado: 3:50-4:00/km

Claves:

T. C : Consiste en combinar durante el tiempo señalado los siguientes contenidos : escaleras/cuestas, 6"-8" ejercicio de técnica de carrera + progresivos de 40-60m. Siempre lo que este más accesible al deportista

Ritmo Progresivo o Ritmo prog.: Dividir la distancia señalada en dos partes o bloques. El ritmo de la segunda parte debe ser 10"-15" por km más rápida que la primera parte

Nivel Avanzado	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1			6k + 6x4' Rec.: 3	Descanso	8k Ritmo Prog.	5k + 4x100m rec.: 30"	Test 5k
Semana 2	6k + 30' T.C	Descanso	12k + 10x200m. Rec.:30"	6k + 3x5' (30"Fuerte/30"Suave) Rec.: 4'	Descanso	6k + 3x8' Rec.: 3	14k Ritmo Prog
Semana 3	6k + 20' T.C	Descanso	12k + 8x200m. Rec.: 45"	6k + 2x12' rec.: 4	Descanso	6k + 6x1'30" Rec.: 1	14k Ritmo Prog
Semana 4	6k + 20' T.C	Descanso	12k + 8x200m. Rec.: 30"	8k+ 8x200m. Rec.: 1'	Descanso	6k + 3x8' rec.: 4'	12k + 4x100m
Semana 5	6k + 20' T.C	Descanso	6k + 6x4' Rec.: 1'45"	8k Ritmo Prog	Descanso	4k + 4x100m Rec.:30"	Test 5k
Semana 6	6k	Descanso	12k Ritmo prog	6k+15x200m. Rec.:30"	Descanso	6k + 3x8' Rec.: 4	12k Ritmo Prog
Semana 7	Descanso	4k Ritmo Prog	6k + 4x4' rec.3	5k Ritmo prog	Descanso	4k + 4x100	10k O Porriño