

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 intermedio tiene una frecuencia entre 3-4 sesiones semanales y durante al menos 16 semanas.

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 intentaran recuperar. En caso de persistir las molestias físicas, se debe acudir al médico o fisioterapeuta para una adecuada valoración.

Ritmo objetivo de la competición:

- Intermedio: 4:50-5:00/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 Intermedio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1			8k Ritmo prog.	Descanso	6k + 8x200m. Rec.: 1´	3k + 6x100m. Rec.: 30"	Test 5Km
Semana 2	12k + 20´ T.C	Descanso	5 k + 2x15´ Rec.5	Descanso	5k +15x200m. rec.:30"	Descanso	16k Ritmo prog.
Semana 3	Descanso	12k + 20´ T.C	5k + 10x200m. Rec.: 30"	Descanso	5 k + 3x10´ Rec.: 4´	Descanso	16k Ritmo Prog.
Semana 4	Descanso	12k Ritmo Prog	5k + 2x15´ Rec.:4´+ 2x2´ Rec.: 2´	Descanso	5k + 6x800m Rec.: 30"	Descanso	16 k Ritmo prog.
Semana 5	Descanso	5 k + 2x800m. Rec.: 1´	5k + 20x200m rec.: 30"	Descanso	6k + 4x100m. rec.:30"	Descanso	Test 5 k
Semana 6	Descanso	12k + 15x200m. Rec.: 30"	5k + 6x200m. Rec.:2´	Descanso	5k + 3x10´Rec.: 4´	Descanso	12k
Semana 7	Descanso	5k + 6x5´ Rec.:3	Descanso	6k + 6x100m. Rec.: 30"	Descanso	3k + 4x100m	10 K O Porriño