

ENTRENAMIENTO CURSILLISTAS / PREPARACIÓN PRUEBAS FÍSICAS 24 OCTUBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
12-oct	13-oct	14-oct	15-oct	16-oct	17-oct	18-oct
				* 3x8' carrera continua suave. Recup: 2' caminando. * Estiramientos.	* 10' carrera continua. * 10 progresivos de 100 mts. Recup.: 40" * Estiramientos.	* 10' trote suave + flexibilidad + técnica de carrera + 2 progresivos de 40 mts. * 2x3x40 mts sprint. R.:3', r.:1'. * 5' trote muy suave + estiramientos.
* Descanso	* 2 x 12' carrera continua. * 6 progresivos de 100 mts. Recup.: 40". * Estiramientos.	* 10' carrera continua. * 10 progresivos de 100 mts. Recup.: 40" * Estiramientos.	* Calentamiento. * 3x4x150 mts en 30". R.:3', r.:40". * Estiramientos.	* Descanso	* 10' trote suave + flexibilidad + técnica de carrera + 2 progresivos de 40 mts. * 2x3x40 mts sprint. R.:3', r.:1'. * 5' trote muy suave + estiramientos.	* 20' carrera continua. * Estiramientos.
19-oct	20-oct	21-oct	22-oct	23-oct	24-oct	25-oct
* 15' carrera continua en progresión (acabando los últimos 5' rápido). * Estiramientos.	* 20' Carrera continua. * 6 progresivos de 100 mts. Recup.: 40". * Estiramientos.	* Calentamiento. * 2x6x150 mts en 30". R.:3', r.:40". * Estiramientos.	* 10' trote suave + flexibilidad + técnica de carrera + 2 progresivos de 40 mts. * 2x3x40 mts sprint. R.:3', r.:1'. * 5' trote muy suave + estiramientos.	* Descanso.	PRUEBAS FÍSICAS	

Técnica de carrera: Ejercicios de asimilación de las diferentes fases de la zancada en la carrera. Por ejemplo: Skipping (elvar rodillas), Talones al gluteo, Carrera a zancadas, Carrera con rodillas extendidas,

Recuperación: R.: es la recuperación entre series (recuperación larga), r.: es la recuperación entre repeticiones (recuperación corta).