LUNES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
30		2		3		4	
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad + Core Presentación Power Point Calentamiento --> Web		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 20 minutos de Carrera Continua		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 15 minutos CC: 4 min 70% - 1 min al 80%		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad + Core 25 min. Carrera Continua + 5 min. ritmo intenso	
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 2 x 10 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Video en la Web		RITMO EN PISTA Series en Pirámide Crecientes 1x800 1x400 2x200 (Intensidad 75%) 30" Recup. Fartlek 10 minutos 2 minutos al 70% + 30 segundos al 90% 10 minutos = 4 esfuerzos de 30" al 90%		TRABAJO RESISTENCIA A LA VELOCIDAD Círculo de Fuerza Trabajo intermitente 5"-25" (2x9 minutos) 5" al 100% + 25" Trote Entre series, introducir trabajo de fuerza con peso corporal <u>Trabajo intermitente: A poder ser, trabajo en campo</u>		RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 2 x 10 minutos (Trote Cómodo) Protocolo de Recuperación No realizar mucha carga por acumular carga en isquiotibiales Durante la semana	
LUNES 7		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad + Core Presentación Power Point Calentamiento --> Web		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core Activación Fuerza sin carga		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 2 x 400 m		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 4 x 10 m aceleración	
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 15 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Video en la Web		RITMO EN PISTA 10 x 200m A ritmo de prueba de 2000 con 20Seg recuperación pasiva Fartlek 18 minutos 2 minutos al 70% + 30 segundos al 90% 18 minutos = 7 esfuerzos de 30" al 90%		RODAJE + TRABAJO INTERMITENTE Rodaje 15 minutos (Ritmo Medio) Trabajo intermitente 15"-45" (2 x 8 minutos) 15" al 90% + 45" al 50% <u>Entre series, introducir trabajo de fuerza con peso corporal</u> Duración trabajo fuerza 10 minutos		ACTIVACION PRE-PARTIDOS Método Repeticiones Cortas 2x6x40m (100% Intensidad Carrera) 1 min Pausa entre Repeticiones y 8 minutos de carrera entre series	
LUNES 14		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad + Core Presentación Power Point Calentamiento --> Web		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core Activación Fuerza sin carga		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 2 x 400 m		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 4 x 10 m aceleración	
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 2 x 10 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Video en la Web		TRABAJO RITMO Series en Pirámide 1x(200-400-800-400-200) (Inten Ritmo 2000m) 45" Recup Trabajo en Pirámide Intentando marcarlo a ritmo de 2000m o un poco Introducción a la prueba de campo independientemente de la categoría		TRABAJO INTERMITENTE Círculo de Fuerza Trabajo intermitente 30"-60" (2x9 minutos) 30" al 100% + 60" Pasivo Entre series, introducir trabajo de fuerza con peso corporal <u>Trabajo intermitente: A poder ser, trabajo en campo</u>		ACTIVACION PRE-PARTIDOS Método Repeticiones Cortas 12 minutos de carrera + 6x40m Progresión Las series de 40m las introduciremos en progresión, no al 100% desde el inicio Será introducida mientras se realiza un rodaje de 12 minutos. Variando la intensidad cada 2 minutos, durante 40m	
LUNES 21		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad + Core Presentación Power Point Calentamiento --> Web		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core Activación Fuerza sin carga		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 2 x 400 m		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad + Core Presentación Power Point Calentamiento --> Web	
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 2 x 10 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Video en la Web		RITMO EN PISTA 1000m Ritmo de 2000m Fartlek 13 minutos y 30 segundos 3 minutos al 85% + 1 minuto y 30 segundos al 50% 13 minutos = 3 esfuerzos de 3' al 85%		TRABAJO RESISTENCIA A LA VELOCIDAD Círculo de Fuerza Trabajo intermitente 10"-10" (7x3 minutos) 10" al 70% + 10" Pausa RODAJE Rodaje 15 minutos (Ritmo Medio)		RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 2 x 10 minutos (Trote Cómodo) Protocolo de Recuperación No realizar mucha carga por acumular carga en isquiotibiales Durante la semana	
LUNES 28		MIÉRCOLES 30		JUEVES 31		VIERNES 1	
CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO	
ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad + Core Presentación Power Point Calentamiento --> Web		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 20 minutos de Carrera Continua		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 15 minutos CC: 4 min 70% - 1 min al 80%		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO Liberación Miofascial + Movilidad + Core 25 min. Carrera Continua + 5 min. ritmo intenso	
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 2 x 10 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Video en la Web		TRABAJO RITMO 5 x 400m A ritmo de prueba de 2000 con 30Seg recuperación pasiva Trabajo Prueba de Campo Mejora zig-zag / Carrera hacia atrás		TRABAJO RESISTENCIA A LA VELOCIDAD Círculo de Fuerza Trabajo intermitente 5"-25" (2x10 minutos) 5" al 100% + 25" Trote Entre series, introducir trabajo de fuerza con peso corporal <u>Trabajo intermitente: A poder ser, trabajo en campo</u>		RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 2 x 10 minutos (Trote Cómodo) Protocolo de Recuperación No realizar mucha carga por acumular carga en isquiotibiales Durante la semana	