

PLANIFICACIÓN MENSUAL ENTRENAMIENTOS

PLANIFICACIÓN ASISTENTES MAYO

LUNES	30	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	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 PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 25 min. Carrera Continua + 5 min. ritmo intenso	
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 30 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Vídeo en la Web		RITMO EN PISTA 5 x 400m Primo de prueba de 2000 con 20Seg recuperacion pasiva Fartlek 10 minutos 1 minuto 30 seg Fuerte + 30 segundos Trote Trabajo en campo. Movimientos Circuito		RODAJE + TRABAJO INTERMITENTE Trabajo intermitente 30"-15" (4x5 minutos) 30" al 80% + 15" Pasivo <u>Entre series, trabajo de fuerza</u> Duración trabajo fuerza 10-12 minutos Rodaje 2x10 minutos (Ritmo Medio)		TRABAJO VELOCIDAD Método Repeticiones Cortas 2x4x40m (100% Intensidad Carrera) 1 min Pausa entre Repeticiones y 8 min de carrera entre series	
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 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 15 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Vídeo en la Web		RITMO EN PISTA 10 x 200m A ritmo 80% con 15 Seg recuperacion pasiva Fartlek 5 minutos 2 minutos al 70% + 30 segundos al 90% 5 minutos = 2 esfuerzos de 30" al 90%		TRABAJO RESISTENCIA A LA VELOCIDAD Circuito de Fuerza Trabajo intermitente 5"-25" (2x8 minutos) 5" al 100% + 25" Pausa Entre series, introducir trabajo de fuerza con peso corporal TRABAJO PRUEBA DE CAMPO		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	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 20 minutos de Carrera Continua		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 15 minutos: 4 min 70% - 1 min al 80%		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 25 min. Carrera Continua + 5 min. ritmo intenso	
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL	
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 30 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Vídeo en la Web		TRABAJO RITMO Serías en Pirámide Crecientes 1x400 + 2x800m + 1x400 (Inten 80%) 30" Rec. Trabajo intermitente 5"-25" (2x8 minutos) 5" al 100% + 25" Trote TRABAJO PRUEBA DE CAMPO		RODAJE + TRABAJO VELOCIDAD Trabajo Velocidad 2x6x40 40m al 80% + 1' Recuperación Semi-Activa <u>Entre series, trabajo de fuerza</u> Duración trabajo fuerza 10-12 minutos Rodaje 2x8 minutos (Ritmo Medio)		TRABAJO VELOCIDAD Método Repeticiones Cortas 12 minutos de carrera + 6x80m Progresión Las series de 80m las introduciremos en progresión, no al 100% desde el inicio Serán introducidas mientras se realiza el rodaje de 10 minutos. Variando la intensidad cada 2 minutos, y realizando esos 80m	
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 20 minutos de Carrera Continua		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad + Core 10 min. Carrera Continua + 5 min. Ritmo Intenso		ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN 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 Vídeo en la Web		RITMO EN PISTA 6 x 100m A ritmo 80% con 30 Seg recuperacion pasiva Fartlek 10 minutos 2 minutos al 70% + 30 segundos al 90% 10 minutos = 4 esfuerzos de 30" al 90%		TRABAJO RESISTENCIA A LA VELOCIDAD Circuito de Fuerza Trabajo intermitente 20"-10" (6x2 minutos) 20" al 80% + 10" Pausa Entre series, introducir trabajo de fuerza <u>Trabajo intermitente: A poder ser, trabajo en campo</u>		RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 2 x 10 minutos (Trote Cómodo) Protocolo de Recuperación	
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%			
PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL		PARTE PRINCIPAL			
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 2 x 10 minutos (Trote Suave) Protocolo de Recuperación Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Vídeo en la Web		RITMO EN PISTA 5 x 400m A ritmo de prueba de 2000 con 40Seg Recup. pasiva TRABAJO PRUEBA DE CAMPO		RODAJE + TRABAJO VELOCIDAD Trabajo Velocidad 6x40 40m al 80% + 1' Recuperación Semi-Activa Rodaje 2x6 minutos (Ritmo Medio-Bajo)			