

## ENTRENAMIENTO PRINCIPIANTES

Se propone un entrenamiento para principiantes, de 4 días por semana y 4 semanas de duración. El inicio se realizaría el Lunes día 25 de Mayo y finalizaría el Domingo día 21 de Junio con la 10k Zaragoza.

### CONSEJOS PREVIOS

Ante todo, comprueba que tu estado de salud es el más adecuada para completar una prueba de estas características.

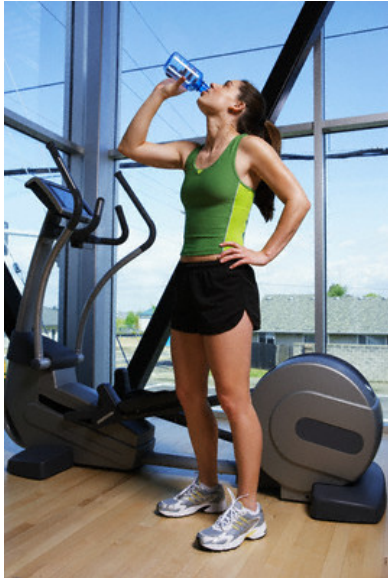
**1.- Descanso:** El día de antes de la carrera descansa. No hagas ningún esfuerzo fuerte y deja que tu cuerpo llegue en forma óptima a la carrera. Piensa que el mejor entrenamiento, es el descanso tras un trabajo fuerte. Aquí es cuando asimilas lo hecho.

**2. Hidratación:** Piensa que vas a sudar y con ello pierdes líquidos y sales. Antes de correr bebe agua y durante la prueba también. Aún cuando no tengas sed bebe en el avituallamiento.

**3.- Ve cómodo(a):** Ropa ligera y que no estrenes el día de la prueba. Una camiseta de tirantes o manga corta y un pantalón corto o mallas es suficiente. ¡Y calcetines! No corras sólo con zapatillas o el pie te ira bailando dentro por el sudor.

**4.- Calienta bien:** Corre unos 10 minutos suaves, estira bien y haz alguna recta más rápida, antes del disparo de salida. Tu cuerpo estará así sobre aviso, que algo vas a hacer.

**5. Y el más importante:** Corre a tu ritmo. En los entrenamientos habrás averiguado cual es tu paso ideal. Aprovecha que la prueba esta señalizada y comprueba el crono en cada punto. Fíjate en las liebres, (globeros), que marcan el tiempo de la prueba y te pueden ayudar.



## **SIGLAS TABLA ENTRENOS**

**C.C.1 -- Carrera Continua (trote suave).**

**M -- Metros.**

**R- Recuperación en minutos.**

**X – Signo que multiplica el número de series por metros de las mismas.**

**% -- Rendimiento.**

**CUESTAS – Recta con desnivel.**

**INTERVAL – Se realiza sobre una recta corta, donde la ida es rápida y la vuelta lenta, sin realizar paradas hasta el fin del mismo.**

**FISICO – Trabajo muscular básico de abdominales, lumbares, (1/2 que abdominales) y brazos, (flexiones 1/4 que abdominales). (Ej. 120 abdominales en 4 tandas de distintos x 30 cada vez).**

**PROGRESIVOS - Carrera de unos 40 a 50 metros, donde se empieza despacio y se acaba ligero. (nunca a sprint, entre un 40 y 80 % de nuestra velocidad).**

# 10k ZARAGOZA 2009

## ENTRENAMIENTO 4 DIAS SEMANALES

PRINCIPIANTES

	<u>- LUNES -</u>	<u>-M-</u>	<u>-MIERCOLES-</u>	<u>- J -</u>	<u>-VIERNES</u>	<u>-S-</u>	<u>-DOMINGO-</u>
<u>1ª SEMANA</u>	25' C.C.1 + 2 PROGRESIVOS + FISICO	<u>DESCANSO</u>	30' C.C.1 + 3 PROGRESIVOS + FISICO	<u>DESCANSO</u>	25' C.C.1 + INTERVAL DE 8 X 80M + FISICO	<u>DESCANSO</u>	30' C.C.1 + 4 PROGRESIVOS + FISICO
<u>2ª SEMANA</u>	20' C.C.1 + 10' FISICO + 15'.C.C1	<u>DESCANSO</u>	10' C.C.1 + 6 CUESTAS INTERVAL 50M + 10'C.C.1	<u>DESCANSO</u>	35' C.C.1 + INTERVAL DE 10X 80M + FISICO	<u>DESCANSO</u>	45' C.C.1 + 6 PROGRESIVOS + FISICO
<u>3ª SEMANA</u>	35'C.C.1 + 2 PROGRESIVOS + FISICO	<u>DESCANSO</u>	15'C.C.1 + 15' CAMBIOS DE RITMO (1' RAPIDO Y 2' LENTO) + FISICO	<u>DESCANSO</u>	40' C.C.1 + INTERVAL 10 X 100 M + FISICO	<u>DESCANSO</u>	55' C.C.1 + 6 PROGRESIVOS
<u>4ª SEMANA</u>	50' C.C.1 + 2 PROGRESIVOS	<u>DESCANSO</u>	15' C.C.1 + 6 X 500 M R-TROTE DE 1' + ESTIRAR	<u>DESCANSO</u>	40' C.C.1 + 2 PROGRESIVOS + ESTIRAR	<u>DESCANSO</u>	<b>10K ZARAGOZA</b>