



II Carrera Popular de Rasueros

Fecha: 12 agosto 2017

Hora: 19:30

Distancia: 8 Km

## PLAN DE ENTRENAMIENTO A 12 SEMANAS PARA PRINCIPIANTES

### SEMANA 1

**LUNES** – 10' Caminando + 5' Corriendo Suave + 5' Caminando + 5' Corriendo Suave

**MARTES** – Descanso

**MIERCOLES** – 10' Caminando + 8' Corriendo Suave + 5' Caminando + 8' Corriendo Suave

**JUEVES** – Descanso

**VIERNES** – 10' Caminando + 9' Corriendo Suave + 5' Caminando + 6' Corriendo Suave

**SABADO** – Descanso

**DOMINGO** – 10' Caminando + 15' Corriendo Suave + 10' Caminando + 15' Corriendo Suave

### SEMANA 2

**LUNES** – Descanso

**MARTES** – 8' Caminando + 10' Corriendo Suave + 4' Caminando + 10' Corriendo Suave

**MIERCOLES** – Descanso

**JUEVES** – 8' Caminando + 15' Corriendo Suave + 4' Caminando + 15' Corriendo Suave

**VIERNES** – Descanso

**SABADO** – 8' Caminando + 20' Corriendo Suave + 4' Caminando + 20' Corriendo Suave

**DOMINGO** – Descanso



II Carrera Popular de Rasueros

Fecha: 12 agosto 2017

Hora: 19:30

Distancia: 8 Km

### SEMANA 3

**LUNES** – 6' Caminando + 12' Corriendo Suave + 3' Caminando + 12' Corriendo Suave

**MARTES** – Descanso

**MIERCOLES** – 6' Caminando + 15' Corriendo Suave + 3' Caminando + 15' Corriendo Suave

**JUEVES** – Descanso

**VIERNES** – 6' Caminando + 15' Corriendo Suave + 3' Caminando + 15' Corriendo Suave

**SABADO** – Descanso

**DOMINGO** – 6' Caminando + 25' Corriendo Suave + 3' Caminando + 20' Corriendo Suave

### SEMANA 4

**LUNES** – Descanso

**MARTES** – 5' Caminando + 14' Corriendo Suave + 2' Caminando + 14' Corriendo Suave

**MIERCOLES** – Descanso

**JUEVES** – 5' Caminando + 16' Corriendo Suave + 4' Caminando + 16' Corriendo Suave

**VIERNES** – Descanso

**SABADO** – 5' Caminando + 25' Corriendo Suave + 2' Caminando + 25' Corriendo Suave

**DOMINGO** – Descanso

### SEMANA 5

**LUNES** – 4' Caminando + 16' Corriendo Suave + 1' Caminando + 16' Corriendo Suave

**MARTES** – Descanso

**MIERCOLES** – 4' Caminando + 16' Corriendo Suave + 1' Caminando + 16' Corriendo Suave



II Carrera Popular de Rasueros

Fecha: 12 agosto 2017

Hora: 19:30

Distancia: 8 Km

**JUEVES** – Descanso

**VIERNES** – 4' Caminando + 16' Corriendo Suave + 1' Caminando + 16' Corriendo Suave

**SABADO** – Descanso

**DOMINGO** – 4' Caminando + 25' Corriendo Suave + 1' Caminando + 20' Corriendo Suave

## SEMANA 6

**LUNES** – Descanso

**MARTES** – 3' Caminando + 17' Corriendo Suave + 12' Corriendo un poco más rápido

**MIERCOLES** – Descanso

**JUEVES** – 3' Caminando + 20' Corriendo Suave + 15' Corriendo un poco más rápido

**VIERNES** – Descanso

**SABADO** – 5' Caminando + 25' Corriendo Suave + 2' Caminando + 20' Corriendo un poco más rápido

**DOMINGO** – Descanso

## SEMANA 7

**LUNES** – 20' Carrera Continua suave + 14' Carrera Continua más rápido

**MARTES** – Descanso

**MIERCOLES** – 20' Carrera Continua suave + 16' Carrera Continua más rápido

**JUEVES** – Descanso

**VIERNES** – 20' Carrera Continua suave + 18' Carrera Continua más rápido

**SABADO** – Descanso

**DOMINGO** – 20' Carrera Continua suave + 20' Carrera Continua más rápido



II Carrera Popular de Rasueros

Fecha: 12 agosto 2017

Hora: 19:30

Distancia: 8 Km

## **SEMANA 8**

**LUNES** – Descanso

**MARTES** – 20' Carrera Continua suave + 22' Carrera Continua más rápido

**MIERCOLES** – Descanso

**JUEVES** – 20' Carrera Continua suave + 24' Carrera Continua más rápido

**VIERNES** – Descanso

**SABADO** – 20' Carrera Continua suave + 30' Carrera Continua más rápido

**DOMINGO** – Descanso

## **SEMANA 9**

**LUNES** – 20' Carrera Continua suave + 25' Carrera Continua más rápido

**MARTES** – Descanso

**MIERCOLES** – 20' Calentamiento + 6 veces (1' rápido + 1' lento)

**JUEVES** – Descanso

**VIERNES** – 30' Carrera Continua suave

**SABADO** – Descanso

**DOMINGO** – 20' Carrera Continua suave + 30' Carrera Continua a ritmo medio

## **SEMANA 10**

**LUNES** – Descanso

**MARTES** – 50' Carrera Continua suave

**MIERCOLES** – Descanso

**JUEVES** – 20' Calentamiento + 10' rápido + 5' recuperación + 10' rápido

**VIERNES** – Descanso



II Carrera Popular de Rasueros

Fecha: 12 agosto 2017

Hora: 19:30

Distancia: 8 Km

**SABADO** – 1h. Carrera Continua suave

**DOMINGO** – Descanso

### **SEMANA 11**

**LUNES** – 40' Carrera Continua suave

**MARTES** – Descanso

**MIERCOLES** – 20' Calentamiento + 4 veces (5' rápido + 3' lento)

**JUEVES** – Descanso

**VIERNES** – 30' Carrera Continua suave

**SABADO** – Descanso

**DOMINGO** – 50' Carrera Continua

### **SEMANA 12**

**LUNES** – Descanso

**MARTES** – 40' Carrera Continua a ritmo medio

**MIERCOLES** – Descanso

**JUEVES** – 15-20' Carrera Continua suave

**VIERNES** – Descanso

**SABADO** – **COMPETICIÓN**