

3

Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
Strechength	Día de descanso	Intervall	Carrera Fácil	Día de descanso	Intervall	Carrera de larga distancia
<p>Objetivo diario: 20 Circuitos: Build Phase Circuit.</p> <p>x 2 SETs</p>	<p>Objetivo diario Recuperacion</p>	<p>Ejercicios 2 x (5 x 400m @Z5 Rc. 1mn @Z2 + 1000m @Z4 Rc. 2mn). Calentamiento: 15mn @Z1 + 3 / 1mn @Z5 Rc. 1mn @Z2 Desarrolla tu fuerza y velocidad</p>	<p>Objetivo diario 1h 10mn umbral @Z2 + Abds: 4 Ejercicios 2 / 20 Rep.</p>	<p>Objetivo diario Recuperacion</p>	<p>Ejercicios 1 x 2000m @Z4. Rc. 1mn @Z2 + 1 x 4000m @Z4 Rc. 2mn @Z2 + 1000m @Z4. Es importante que conozcas tu ritmo de umbra. El objetivo será controlar tu ritmo y evitar correr demasiado deprisa. No son repeticiones de velocidad. Son repeticiones de resistencia. Mantén el rango de ritmos.</p>	<p>Objetivo diario 1h 40mn umbral @Z2 Esta es una carrera de larga distancia realizada a un ritmo fácil. Estas carreras son la clave para llegar hasta el final, así que asegúrese de hacerlo, y evitar la tentación de ir demasiado rápido.</p>