PROGRAMA SEMANA 1- NIVEL PRO

DIAS	CALENTAMIENTO	CARDIO	Fortalecimiento	V.CALMA
M	5' estiramientos tren inferior y movilidad articular de rodillas,tobillos y cadera 5' movilidad articular de BRAZOS, tronco, tobillos...	CARRERA CONTINUA FÁCIL 50' rodaje fácil por terreno blando y llano Ritmo cómodo. No pasar del 60-65% de intensidad.	abdominales: superiores inferiores oblicuos 4 x 40 repts lumbares: 3 x 30 repts	5' estiramientos tren superior y tren inferior
X	5' estiramientos tren inferior 5' movilidad articular de rodillas, tobillo y cadera + movilidad de brazos	*(no cardio)*	Autocarga Tren inferior: cuadriceps gemelo femoral glúteo 5 x 16 repts	5' estiramientos tronco abd y espalda 5' estiramientos tren inferior
J	5' estiramientos tren inferior y movilidad articular de rodillas,tobillos y cadera 5' movilidad articular de BRAZOS , tronco, tobillos,...	FARTLECK O CAMBIOS DE RITMO 60' ccontinua haciendo: 20' suave calentamiento 30' haciendo: (5' ritmo medio bajo, 1'suave) 10' carrera suave		5' estiramientos tronco abd y espalda 5' estiramientos tren inferior
V	5' estiramientos tren inferior y movilidad articular de rodillas,tobillos y cadera 5' movilidad articular de BRAZOS , tronco, tobillos,...	VELOCIDAD 30' ccontinua suave de calentamiento 4 x 100m/30” pro 0-100 3 x (1 x 150/45 + 2 x 100/40 + 4 x 50/30) 5' trote suave recuperación entre bloques y al final		5' estiramientos tronco abd y espalda 5' estiramientos tren inferior
S	5' estiramientos tren inferior y movilidad articular de rodillas,tobillos y cadera 5' movilidad articular de BRAZOS , tronco, tobillos,...	CCONTINUA / RODAJE LARGO 80' ccontinua rodaje largo intensidad controlada, no más del 60-65% terreno predominantemente llano y blando		5' estiramientos tronco abd y espalda 5' estiramientos tren inferior
D		DESCANSO TOTAL		
L	5' estiramientos tren inferior y movilidad articular de rodillas,tobillos y cadera 5' movilidad articular de BRAZOS , tronco, tobillos,...	TÉCNICA DE CARRERA 30' ccontinua suave de calentamiento + 10 – 15' ej de técnica: - skipping alto, medio, bajo - talones al glúteo - skipping ruso + 6 sprints de 20” (controlados, sin forzar)		5' estiramientos tronco abd y espalda 5' estiramientos tren inferior