PROGRAMA SEMANA 4 - 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 60' rodaje fácil por terreno blando y llano Ritmo cómodo. No pasar del 60-65% de intensidad.		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)*	EJ FUERZA VIDEOS 3 x 20 repts	
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 65' ccontinua haciendo: 25' suave calentamiento 32' haciendo: (9' ritmo medio, 3'su, 7' ritmo medio alto, 5' su) 8' 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,...	PLIOMETRÍA/ESCALERAS + VELOCIDAD 30' ccontinua suave de calentamiento + 15'-20' ej de técnica de los pliometría / escaleras + 6 x 200m/45” potencia/velocidad controlada 5 x 150m/30” potencia/velocidad controlada 4 x 100m/30” potencia/velocidad controlada		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 95' 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		*(no cardio)*	EJ FUERZA VIDEOS 3 x 20 repts	5' estiramientos tronco abd y espalda 5' estiramientos tren inferior