

Plan de Entrenamiento



16km Avanzado | 8 semanas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1ª semana	1x 60'MO	DAY OFF	3x 15'MO 5'FU	1x 7km PR	DAY OFF	1x 10km MO	DAY OFF
2ª semana	1x 30'MO 30'TR	DAY OFF	1x 5'MO 4x 6'PR 4'RG 2'CA 1x 5'MO	1x 45'MO	DAY OFF	1x 6km MO 6km TR	DAY OFF
3ª semana	1x 40'MO 20'TR	DAY OFF	1x 5'LE 4x 6'PR 2'FU 2'CA 1x 5'MO	1x 40'RG	DAY OFF	1x 8km TR 6km LE	DAY OFF
4ª semana	1x 30'MO 15'FU 15'LE	DAY OFF	3x 15'MO 5'FU	DAY OFF	DAY OFF	1x 6km MO 8km TR	DAY OFF
5ª semana	1x 30'PR 30'RG	DAY OFF	1x 5'MO 4x 6'PR 4'RG 2'CA 1x 5'MO	1x 8km FU	DAY OFF	1x 12km MO	DAY OFF
6ª semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 10km MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 14km TR	DAY OFF
7ª semana	1x 30'PR 30'RG	DAY OFF	1x 5'MO 4x 6'PR 4'RG 2'CA 1x 5'MO	1x 8km FU	DAY OFF	1x 12km MO	DAY OFF
8ª semana	1x 60'MO	DAY OFF	1x 8km MO	DAY OFF	1x 45'LE	DAY OFF	PRUEBA 16K



Tabla de Frecuencia Cardíaca

CA	Caminata 50% a 65% da FCM
LE	Carrera Leve 65% a 75% da FCM
MO	Carrera Moderada 75% a 85% da FCM
FU	Carrera Fuerte 85% a 90% da FCM
MF	Carrera Muy Fuerte 90 a 100% da FCM

TR	Tiempo Run Ritmo que pretende hacer la prueba
PR	Progresivo Comenzar en LE y terminar en FU, aumentando el ritmo gradualmente
RG	Regresivo Partir en FU y terminar en LE, disminuyendo el ritmo gradualmente

FCM = Frecuencia Cardíaca Máxima

Ejemplo de lectura: 3x

12'CA
3'LE

 = 3 veces (12 minutos de caminata + 3 minutos de carrera leve)

1x

5'LE

5x

3'CA	2'MO	1'FU
------	------	------

 = 1 vez (5 min. de carrera leve) + 5 veces (3 min. de caminata +
2 min. de carrera moderada + 1 min. de carrera fuerte) + 1 vez (5 min. de caminata)
1x

5'CA
