

# Plan de Entrenamiento



## 21km Avanzado | 8 semanas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>1<sup>a</sup> semana</b>	1x 70'MO	DAY OFF	5x 10'MO 5'FU	1x 7km PR 3km LE	DAY OFF	1x 8km MO 6km TR	DAY OFF
<b>2<sup>a</sup> semana</b>	1x 30'MO 30'TR	DAY OFF	1x 5'MO 6x 4'FU 2'CA 1x 10'MO	1x 50'RG	DAY OFF	1x 16km MO	DAY OFF
<b>3<sup>a</sup> semana</b>	1x 70'MO	DAY OFF	1x 5'LE 4x 6'PR 4'FU 4'CA 1x 5'MO	1x 40'MO	DAY OFF	1x 12km LE	DAY OFF
<b>4<sup>a</sup> semana</b>	1x 30'PR 40'RG	DAY OFF	6x 4'PR 3'RG 3'CA	1x 8km LE	DAY OFF	1x 10km MO 8km TR	DAY OFF
<b>5<sup>a</sup> semana</b>	1x 30'PR 10'FU 30'RG	DAY OFF	1x 5'MO 4x 6'PR 4'RG 2'CA 1x 5'MO	1x 50'PR	DAY OFF	1x 14km LE	DAY OFF
<b>6<sup>a</sup> semana</b>	1x 60'MO	DAY OFF	1x 10km MO	DAY OFF	DAY OFF	1x 18km TR	DAY OFF
<b>7<sup>a</sup> semana</b>	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 LE	DAY OFF
<b>8<sup>a</sup> semana</b>	1x 60'MO	DAY OFF	1x 60'RG	DAY OFF	1x 45'LE	DAY OFF	PRUEBA 21K



## Tabla de Frecuencia Cardíaca

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

<b>TR</b>	<b>Tiempo Run</b>   Ritmo que pretende hacer la prueba
<b>PR</b>	<b>Progresivo</b>   Comenzar en LE y terminar en FU, aumentando el ritmo gradualmente
<b>RG</b>	<b>Regresivo</b>   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
------