



MEJORA TU MARCA

CON SONIA BEJARANO

Plan entrenamiento precompetición Semana 10

Lunes



Entrenamiento

- DT (descanso total)

Martes



Consejo

Ritmo de series un poco más rápido que su ritmo de competición. 85% de su VAM



Entrenamiento

- 20' calentamiento
- 5x1000m con 1'15" recup
- 5' trote

Miércoles



Entrenamiento

- DT (descanso total)

Jueves



Entrenamiento

- 40' rodaje extensivo
- ejercicios de core, técnica de carrera
- 6 diagonales ancho trote.



Nutrición

A partir del jueves previo a la media hacer una conveniente recarga de glucógeno aumentando la ingesta de HC en forma de pasta, arroz y patatas cocidas. Evitar salsas y comidas muy elaboradas.

Viernes



Entrenamiento

- DT (descanso total)

Sábado



Consejo

Repasar el circuito
Tener claro cuántos geles y en qué puntos kilométricos tomarlos
Establecer ritmo de competición



Entrenamiento

- Rodar 15-20' muy suave
- ejercicios movilidad y estiramientos.



Nutrición

Tomar el gel siempre con un poquito de agua para ayudar su ingestión.

Domingo

COMPETICIÓN MEDIA DE BURGOS

Este plan de entrenamiento ha sido creado específicamente para las condiciones físicas de nuestro participante. Consulte con un entrenador especialista antes de practicarlo.