



MEJORA TU MARCA

CON SONIA BEJARANO

Plan de entrenamiento Semana 3

Lunes



Entrenamiento

- Rodar 30'+ programa fuerza 1ª semana con transferencia a la carrera
- 10' vuelta a la calma.
- 7K

Martes



Consejo

Ritmo series 90% de su VAM (velocidad aeróbica máxima, velocidad a la que te desplazas en la zona de máximo consumo de oxígeno).



Entrenamiento

- 20' suave
- 30' de cambios de ritmo (5x5' con 1'30" recup)
- 10' trote.
- 12K

Jueves



Consejo

Cuestas y la transeferencia se hacen a un 80% de lo que supone un sprint



Entrenamiento

- 20-25' calentamiento trabajo de cuestas (10x150m) recuperación bajada al trote
- 3' recup 5x200m en llano recup 1'
- 10' trote.
- 8-10K

Sábado



Consejo

Ritmo rodaje 70-80% de su VAM



Entrenamiento

- Rodaje 50'-1h por terreno variado.
- 10-11K

Domingo



Consejo

Introducción progresiva en el trabajo de series. Nacho ya corre y tiene buena forma física pero le dirigiremos a un trabajo más específico



Entrenamiento

- Deportes alternativos.



Nutrición

Es importante tener un orden en la alimentación. Tener un horario de comidas nos ayuda a tener unos ciclos orgánicos estabilizados y equilibrio.