



MEJORA TU MARCA

CON SONIA BEJARANO

Plan de entrenamiento Semana 3

Lunes



Entrenamiento

- Rodar 30' programa fuerza 2ª semana
- 7K

Martes



Consejo

Al 85-90% (de su VAM, velocidad Aeróbica máxima) las series de 7' y 90% las de 5' y 95% las de 5' y 3'



Entrenamiento

- 20' calentamiento
- 2x(7'5'3') con 1'30" recup
- 10' trote
- 10-12K

Jueves



Consejo

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



Entrenamiento

- 20' calentamiento
- 10x100m en cuesta
- 6x150m al terminar de transferencia con 1' recup
- 10-12K

Sábado



Consejo

Ritmo rodaje 70-80% de su VAM



Entrenamiento

- Rodaje 1h (terminando los últimos 15' más rápido).
- Abdominales y estiramientos
- 12-14K

Domingo



Consejo

Practicar otros deportes está permitido. Sólo habla con tu entrenador para situarlo correctamente en la planificación.



Entrenamiento

- Deportes alternativos.



Nutrición

Es importante introducir cuanto antes hábitos que repetiremos el día de la carrera tanto en cuestiones de entrenamiento (ejemplo: entrenar a la hora de la competición cuando sea posible) como en la alimentación (ejemplo: saber qué nos sienta bien y sobre todo ensayar la toma de geles y agua en carrera).

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