



MEJORA TU MARCA

CON SONIA BEJARANO

Plan de entrenamiento Semana 6

Lunes



Entrenamiento

- Rodar 30'
- programa fuerza 3ª semana

Martes



Consejo

Al 88-92% (de su VAM, velocidad Aeróbica máxima). Puede introducirse un gel al final de la 3ª serie para ir comprobando su asimilación.



Entrenamiento

- 25' calentamiento
- 4x8' con 2' recup
- 10' trote.

Jueves



Entrenamiento

- 50' rodaje extensivo
- ejercicios de core, técnica de carrera y propiocepción.

Sábado



Entrenamiento

- 25' calentamiento al 75% de su VAM
- 4km al 85% de su VAM
- 1km ritmo extensivo 75%
- 2km ritmo 90%
- 1km ritmo 75%
- 1km ritmo 90-95%
- 1km extensivo
- Abdominales y estiramientos

Domingo



Consejo

Las series hay que hacerlas a ritmo fuerte pero debemos evitar dar nuestro 100% en cada entrenamiento. Hay que gestionar la semana y tener en cuenta que la continuidad en nuestro plan es nuestra mejor arma.



Entrenamiento

- Deportes alternativos.



Nutrición

Es importante recuperar cuanto antes las sesiones. Para ellos batidos recovery post entrenamiento o comer durante la hora siguiente a la finalización del entrenamiento es fundamental.

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