



# MEJORA TU MARCA

## CON SONIA BEJARANO

### Plan de entrenamiento Semana 6

#### Lunes



#### Entrenamiento

- 40' carrera
- circuito fortalecimiento general

#### Martes



#### Consejo

Ritmo de series 95% de su VAM



#### Entrenamiento

- 20' calentamiento
- 6x1000m con 1'30" recup
- 10' trote

#### Jueves



#### Entrenamiento

- 50' rodaje extensivo
- ejercicios de core, técnica de carrera y propiocepción
- 10 diagonales ancho trote.

#### Sábado



#### Consejo

Vigila el descanso y las horas de sueño. Son fundamentales para afrontar los entrenamientos en plenas condiciones. Evita bebidas estimulantes a partir de las 18h para no tener problemas a la hora de conciliar el sueño.



#### Entrenamiento

- Rodaje extensivo 1h20' (ritmo progresivo del 70-85% de su VAM. Tomar un gel con agua a los 60')

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