



# MEJORA TU MARCA

## CON SONIA BEJARANO

### Plan de entrenamiento Semana 8

#### Lunes



#### Entrenamiento

- Rodar 30'
- circuito general 12 ejercicios 30"
- 8 progresivos
- 10'trote

#### Martes



#### Entrenamiento

- 20' calentamiento
- 2x2000 con 2'y 4' recup
- 2x1000 con 1'30" recup
- 5'trote



#### Nutrición

Ensayar en rodajes largos la toma de gel.

#### Jueves



#### Entrenamiento

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

#### Sábado



#### Consejo

Empieza a usar en entrenamiento todo lo que vayas a usar el día de la competición. Cuando entrenes por la mañana presta atención a lo que desayunas para repetirlo el día de la prueba.



#### Entrenamiento

- Rodaje 1h15
- abdominales y estiramientos con toma de un gel a partir de los 50'.

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