



# MEJORA TU MARCA

## CON SONIA BEJARANO

### Plan de entrenamiento Semana 9

#### Lunes



#### Entrenamiento

- DT (descanso total)

#### Martes



#### Consejo

Ritmo 88-92% de su VAM



#### Entrenamiento

- Rodar 20'
- 2x(2000-1000) con 2'y 4'recup
- 10'trote.

#### Jueves



#### Entrenamiento

- Rodar 40'
- circuito general de fortalecimiento 12 estaciones 30" repetición
- 6 rectas progresivas.

#### Viernes



#### Entrenamiento

- DT (descanso total)

#### Sábado



#### Consejo

Un masaje de descarga, baños de contraste (frío/caliente/frío) o una sauna ayudarán a mejorar el retorno venoso, mejorar la



#### Entrenamiento

- Rodaje 50'
- estiramientos y abdominales

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