

## Preparación para la carrera

Si quieres disfrutar de la carrera aún estás a tiempo!! Te proponemos una **planificación sencilla** de ejecutar para que puedas afrontar de forma óptima los 5 KM de los que constará el recorrido. Recuerda que la carrera será el día **25 de mayo** y te esperamos. Con cualquier duda o para una ampliación más específica de la misma póngase en contacto con cualquiera de los entrenadores personales del club:

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3
<b>X</b> → 6 x 500 m <b>V</b> →20´- 30´ <b>D</b> → 2 x 1500 m + 500 m	<b>L</b> →20´- 30´ <b>X</b> →3 x 1000 m <b>V</b> → <b>Circuito de Fuerza</b> <b>D</b> → 3 x 4 x 200 m	<b>L</b> →20´- 30´ <b>X</b> →6 x 500 m <b>V</b> → 30´- 40´ <b>D</b> → 2 x 1500 m + 500 m
SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
<b>L</b> →20´- 30´ <b>X</b> →3 x 1000 <b>V</b> → <b>Circuito de Fuerza</b> <b>D</b> → 3 x 4 x 200 m	<b>L</b> →7 x 500 <b>X</b> →20´- 30´ <b>V</b> → 2 x 1500 m +1000 m <b>D</b> → 30´- 40´	<b>L</b> →3 x 1000+ 500 <b>X</b> → <b>Circuito de Fuerza</b> <b>V</b> → 3 x 5 x 200 m <b>D</b> → 30´- 40´
SEMANA 7	SEMANA 8	
<b>L</b> →7 x 800 m <b>X</b> →30´- 40´ <b>V</b> → 2 x 1500 m +1000 m <b>D</b> → 20´- 30´	<b>L</b> →3 x 1000 m + 500 m <b>M</b> →30´- 40´ <b>J</b> → 3 x 5 x 200 m	<h1><u>CARRERA</u></h1>
<b>CIRCUITO DE FUERZA</b>		
<b>Realizar de 2 a 3 vueltas al circuito:</b>		
		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuádriceps en máquina</li> <li>2. Femoral sentado en máquina</li> <li>3. Abducción en máquina</li> <li>4. Aducción en máquina</li> <li>5. Prensa horizontal</li> </ol>		
<i>Repeticiones = de 12 a 15</i> <i>Recuperación entre vueltas = 3 minutos</i>		

Ejemplo de un día para mejor comprensión: 3x4x200m

SERIES	REPETICIONES	DISTANCIA
3	4	200 m

Realizar 3 veces → 4 veces 200 metros

Antes de realizar cualquier entrenamiento de series, **es conveniente calentar** unos minutos, hacer unos ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Posteriormente, se podrían hacer unos ejercicios de técnica de carrera y unos progresivos (3-4) para preparar la musculatura.

Las **recuperaciones** varían para cada tipo de series, pero también varían en función de las capacidades del individuo. Para este entrenamiento **no se necesitará recuperar en ningún caso más de 6'**. En función de las series habrá que recuperar **entre 1'30" y 5'**, siendo mayor la recuperación entre bloques de series y menor entre las propias series.