



NIVEL **BÁSICO**

Coach Laura Sosa Zugarramurdi.



SEMANA 1

LUNES 14/07

3 SERIES: 10 a 20 repeticiones

*Sentadilla, estocada bulgara, flexoextensiones de codo (apoyo rodillas opcional) plancha frontal, plancha lateral.
/ movilidad articular.*

MARTES 15/07

SPEED RUN

Calentamiento 5 minutos trote suave.

4x400 mts x 1 minuto de pausa a ritmo cómodo (4 series).

Trote suave 10 minutos / elongación.

MIÉRCOLES 16/07

3 SERIES: 10 a 20 repeticiones

Plancha + elevacion alternada mano y pierna, plancha lateral, extension de cadera elevacion pierna alternada, alcance anterior contralateral, superwoman / movilidad articular.

JUEVES 17/07

CARRERA CAMBIOS DE RITMO

4x (2 minutos de trote + 2 minutos caminata rápida).

VIERNES 18/07

DESCANSO, YOGA O MOVILIDAD

Trote suave 10 minutos / elongación.

SÁBADO 19/07

EASY RUN (CARRERA FÁCIL)

25 minutos trote continuo.

Elongación.

DOMINGO 20/07

LONG RUN (Carrera larga) 5 km trote largo (ritmo cómodo)
elongación al finalizar.

Elongación.

SEMANA 2

LUNES 21/07

2 SERIES: 10 a 20 repeticiones

Sentadilla, estocada posterior, flexoextensiones de codo (rodillas opcional) plancha frontal, plancha lateral.

/ movilidad articular.

MARTES 22/07

SPEED RUN

Calentamiento 5 minutos trote suave.

6x400 mts x 1 minuto de pausa a ritmo comodo (6 series).

Trote suave 10 minutos/ elongacion

MIÉRCOLES 23/07

3 SERIES: 10 a 20 repeticiones

Plancha + elevacion alternada mano y pierna, plancha lateral, extension de cadera elevacion pierna alternada, alcance anterior contralateral, superwoman.

Movilidad articular.

JUEVES 24/07

EASY RUN (CARRERA FÁCIL)

30 minutos trote continuo.

VIERNES 25/07

DESCANSO, YOGA O MOVILIDAD

SÁBADO 26/07

CARRERA CAMBIOS DE RITMO

4x (2 minutos de trote (ritmo 5 km) + 1 minuto trote suave total 20 a 25 minutos.

Elongación.

DOMINGO 27/07

LONG RUN (Carrera larga)

50 minutos trote largo (ritmo cómodo) elongación al finalizar.

SEMANA 3

LUNES 28/07

3 SERIES: 10 a 20 repeticiones

Sentadilla, estocada posterior, flexoextensiones de codo (rodillas opcional) plancha frontal, plancha lateral.

Movilidad articular.

MARTES 29/07

SPEED RUN

Trote suave 10 minutos calentamiento.

4x800 a ritmo 5km pausa 1.30 min. de recuperación.

MIÉRCOLES 30/07

3 SERIES: 10 a 20 repeticiones

Plancha + elevacion alternada mano y pierna, plancha lateral, extension de cadera elevacion pierna alternada, alcance anterior contralateral, superwoman.

Movilidad articular.

JUEVES 31/07

TEMPO RUN

Calentamiento 5 minutos trote suave + movilidad

Carrera 20 min. a ritmo sostenido exigido / Elongación al finalizar.

VIERNES 01/08

DESCANSO, YOGA O MOVILIDAD

SÁBADO 02/08

CARRERA CONTÍNUA

Trote 6 km. ritmo cómodo.

Elongación.

DOMINGO 03/08

DESCANSO, YOGA O MOVILIDAD.

SEMANA 4

LUNES 04/08

3 SERIES: 10 a 20 repeticiones

Sentadilla, estocada posterior, flexoextensiones de codo (rodillas opcional) plancha frontal, plancha lateral.

Movilidad articular.

MARTES 05/08

CAMBIOS DE RITMO

Calentamiento 10 min. trote suave.

3x1 km a ritmo 5km (ritmo exigido) + 2 min. de caminata.

MIÉRCOLES 06/08

3 SERIES: 10 a 20 repeticiones

Plancha + elevacion alternada mano y pierna, plancha lateral, extension de cadera elevacion pierna alternada, alcance anterior contralateral, superwoman.

Movilidad articular.

JUEVES 07/08

SPEED RUN

Calentamiento trote 5 min. + movilidad tren inferior.

4x800 a ritmo 5km pausa 1.30 min. de recuperación.

VIERNES 08/08

DESCANSO, YOGA O MOVILIDAD

SÁBADO 09/08

CARRERA CONTÍNUA

Trote 10 km.

Elongación.

DOMINGO 10/08

RECOVERY RUN

30 min. carrera contínua (ritmo cómodo) elongación al finalizar.

SEMANA 5

LUNES 11/08

3 SERIES: 10 a 20 repeticiones

Sentadilla, estocada posterior, flexoextensiones de codo (rodillas opcional) plancha frontal , plancha lateral.

Movilidad articular.

MARTES 12/08

SPEED RUN

Calentamiento 10 min. trote suave.

3x400 ritmo carrera + 1 min. trote suave.

MIÉRCOLES 13/08

3 SERIES: 10 a 20 repeticiones

Plancha + elevacion alternada mano y pierna, plancha lateral, extension de cadera elevacion pierna alternada, alcance anterior contralateral, superwoman.

Movilidad articular.

JUEVES 14/08

SPEED RUN

Calentamiento trote suave 10 min.

6x200x200 pausa activa trote suave. Ritmo carrera.

VIERNES 15/08

DESCANSO, YOGA O MOVILIDAD

SÁBADO 16/08

CARRERA RECOVERY

20 min. trote contpinuo de recuperación, bajo ritmo.

Elongación.

DOMINGO 17/08

LONG RUN 8KM

Carrera continúa. Ritmo carrera.

SEMANA 6

LUNES 18/08

2 SERIES: 10 a 20 repeticiones

Plancha alterna elevación mano y pierna contraria. plancha lateral, extensión de cadera elevación alternada, alcance anterior contralateral, superwoman.

Movilidad articular.

MARTES 19/08

FARTLEK

7x (2 min. de trote rápido + 1 min. trote suave o caminata rápida).

MIÉRCOLES 20/08

DESCANSO, YOGA O MOVILIDAD.

JUEVES 21/08

EASY RUN (CARRERA FÁCIL)

30 min. trote continuo.

VIERNES 22/08

DESCANSO, YOGA O MOVILIDAD

SÁBADO 23/08

TEMPO RUN

Calentamiento 5 min. trote suave + movilidad.

Carrera 20 min. a ritmo sostenido exigido / elongación al finalizar.

DOMINGO 24/08

LONG RUN 8KM

Carrera continua. Ritmo cómodo.

SEMANA 7

LUNES 25/08

DESCANSO, SESIÓN DE ELONGACIÓN 20 MIN.

MARTES 26/08

EASY RUN (CARRERA FÁCIL)

20 min. + 5 cambios de ritmo de 30 seg.

MIÉRCOLES 27/08

2 SERIES 10 REPETICIONES

Plancha alterna elevación mano y pierna contraria, plancha lateral, extensión de cadera elevación alternada, alcance anterior contralateral, superwoman.

Movilidad articular.

JUEVES 28/08

EASY RUN (CARRERA FÁCIL)

Trote 15 min. + elongación.

VIERNES 29/08

CAMINATA LIGERA.

20 minutos.

SÁBADO 30/08

DESCANSO

DOMINGO 31/08

CARRERA 7KM *corre con propósito y disfruta.*



NIVEL **BÁSICO**

Coach Laura Sosa Zugarramurdi.

