

## **PLAN TRABAJO 1ª SEMANA**

**DIA 1.** Duración: 75 min.

- 1) 5 min de movilidad articular + estiramientos suaves.
- 2) 20 min de carrera continua (vueltas de 1000 m. a 4 min, 45 seg).
- 3) 5 min de abdominales; 4 series de 25 + flexiones: 3 series de 15.
- 4) 15 min de carrera continua con subidas y bajadas (vueltas grandes).
- 5) 10 min de carrera continua a trote.
- 6) 10 min de estiramientos.

**DIA 2.** Descanso.

**DIA 3.** Duración: 75 min.

- 1) 5 min de movilidad articular + estiramientos suaves.

2) 20 min de carrera continua (vueltas de 1200 m. a 4 min, 45 seg).

3) 15 min de carrera con cambios de ritmo. En cada vuelta de 1000 m., 2 cambios cada 300 m.: el 1º a los 100 m. de la salida hasta los 400 m., recuperación a ritmo normal hasta los 500 m., nuevo cambio de ritmo hasta los 800 m. y recuperación hasta los 100 m. de la siguiente vuelta.

4) 8 repeticiones de sprint progresivo en cuestas de 50 metros, con recuperación en la bajada.

5) 5 min de abdominales; 4 series de 25 + flexiones: 3 series de 15.

6) 5 min de carrera continua + estiramientos.