

TROTADORES

NOVIEMBRE

SEMANA 1

45'
Abdominales Libre
Estiramientos

15' + 15'(cr) + 15'
Abdominales Libre
Estiramientos

SEMANA 2

Prevención de Lesiones
30'
Abdominales Libre
Estiramientos

3km + 3km F + 2km Suave
Abdominales Libre
Estiramientos

30'
Abdominales Libre
Estiramientos

SEMANA 3

Prevención de Lesiones
25' + Cambios dirección
Abdominales Libre
Estiramientos

2km + 1kmF + 2km
Abdominales Libre
Estiramientos

35' + Pesas
Abdominales Libre
Estiramientos

SEMANA 4

Prevención de Lesiones
10' + 2kmF + 10'
Abdominales Libre
Estiramientos

CIRCUITO

45'
Abdominales Libre
Estiramientos

SEMANA 5

Prevención de Lesiones
30' Fuertes
Abdominales Libre
Estiramientos

10' + 15'(cr) + 10'
Abdominales Libre
Estiramientos

JUEGOS

CORREDORES

NOVIEMBRE

SEMANA 1

45'
Abdominales Libre
Estiramientos

15' + 15'(cr) + 15'
Abdominales Libre
Estiramientos

SEMANA 2

Prevención de Lesiones
40'
Abdominales Libre
Estiramientos

3km + 3km F + 2km Suave
Abdominales Libre
Estiramientos

30'
Abdominales Libre
Estiramientos

SEMANA 3

Prevención de Lesiones
40' + Cambios dirección
Abdominales Libre
Estiramientos

2km + 3kmF + 1km + 2kmF
Abdominales Libre
Estiramientos

40' + Pesas
Abdominales Libre
Estiramientos

SEMANA 4

Prevención de Lesiones
10' + 3kmF + 10'
Abdominales Libre
Estiramientos

CIRCUITO

45'
Abdominales Libre
Estiramientos

SEMANA 5

Prevención de Lesiones
30' Fuertes
Abdominales Libre
Estiramientos

15' + 15'(cr) + 15'
Abdominales Libre
Estiramientos

JUEGOS

COMPETIDORES

NOVIEMBRE

SEMANA 1

45'
Abdominales Libre
Estiramientos

15' + 15'(cr) + 15'
Abdominales Libre
Estiramientos

SEMANA 2

Prevención de Lesiones
60'
Abdominales Libre
Estiramientos

15x300m / R-100m andando
Estiramientos

30'
Abdominales Libre
Estiramientos

SEMANA 3

Prevención de Lesiones
40' + Cambios dirección
Abdominales Libre
Estiramientos

3x1.000 / R-3' (80%)
Estiramientos

40' + Pesas
Abdominales Libre
Estiramientos

SEMANA 4

Prevención de Lesiones
20' + 3kmF + 20'
Abdominales Libre
Estiramientos

CIRCUITO

60'
Abdominales Libre
Estiramientos

SEMANA 5

Prevención de Lesiones
30' Fuertes
Abdominales Libre
Estiramientos

6x500m / R-100m
Estiramientos

JUEGOS