



PLAN 101K RONDA

(15 de abril al 5 de mayo)

	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA
LUN	GIMNASIO	GIMNASIO	GIMNASIO
MAR	10' de trote suave + 25 x 150 cuestas rápidas con recuperación al trote suave + 10' de trote suave. Elongación.	10' de trote suave + 15 x 300 cuestas rápidas con recuperación al trote suave + 10' de trote suave. Elongación.	30' de carrera progresiva terminando al 100 % + 20' de trote suave. Elongación.
MIE	DESCANSO	GIMNASIO	GIMNASIO
JUE	3 horas de trote suave en terreno variado. Elongación.	2 horas 30' de trote suave incluyendo escaleras. Elongación.	15' de trote suave + 15 cambios de 1' rápido x 1' suave + 5' de trote suave. (Circuito con cuestas) Elongación.
VIE	GIMNASIO	DESCANSO	DESCANSO
SAB	10' de trote suave. Movilidad articular. Ejercicios de técnica de carrera. 40' de fartlek. Elongación.	15' de trote suave + 8 cambios de 4' rápido x 2' suave + 5' de trote suave. Elongación.	2 horas de trote suave en cross country. Elongación.
DOM	5 horas de trote muy suave en circuito montañoso. Elongación.	3 horas 30' de trote muy suave en circuito montañoso. Elongación.	DESCANSO

El plan requiere control médico para práctica de actividad física intensa. Cada corredor es responsable de su cuidado y seguridad