

Plan de entreno para volver a correr

Semana 1

- Día 1:
5' corriendo a ritmo suave, 2' andando rápido. 4 repeticiones.
- Día 2:
Descanso
- Día 3:
6' corriendo progresivo, 2' andando rápido. 4 repeticiones. Mas 10' ejercicios de gemelos
- Dia 4:
10' corriendo progresivo, 2' andando rápido. 3 repeticiones. Mas 10' Trabajo de fuerza: cuore
- Día 5:
Descanso
- Dia 6:
10' corriendo progresivo, 2' andando rápido. 3 repeticiones. Mas 10' ejercicios de gemelos
- Dia 7:
8' corriendo progresivo, 1'30'' andando rápido. 4 repeticiones.

Semana 2

- Día 1:
Descanso
- Día 2:
10' corriendo progresivo, 1'30'' andando rápido. 3 repeticiones. Mas 10' ejercicios de gemelos
- Dia 3:
13' corriendo progresivo, 1'30'' andando rápido. 3 repeticiones
- Día 4:
Descanso
- Dia 5:
15' corriendo progresivo, 1'30'' andando rápido. 3 repeticiones. Mas 10' Trabajo de fuerza: cuore
- Día 6:
25' de carrera continua. Mas 10' ejercicios de gemelos
- Dia 7:
20' de rodaje suave y 10 repeticiones de 100mts intensidad 10k descansando 1' andando rápido

Semana 3

- Día 1:
Descanso
- Día 2:
15' corriendo, 1'30'' andando rápido. 2 repeticiones. La primera a ritmo calentamiento, la segunda progresivo alegre. Mas 10' ejercicios de gemelos
- Día 3:
25' carrera continua,.
- Día 4:
20' de rodaje, mas 5 repeticiones de 100mts descansando 1' mas 5 repeticiones de 200mts descansando 1 mas 5' Trabajo de fuerza: cuore, mas 5' ejercicios de gemelos
- Día 5:
Descanso
- Día 6:
30' de carrera continua,
- Día 7:
35' de rodaje con cambios de ritmo cada 30''

Semana 4

- Día 1:
30' de ejercicios de cuore y gemelos
- Día 2:
Descanso
- Día 3:
20' de rodaje, mas 5 repeticiones de 100mts descansando 30'' mas 5 repeticiones de 200mts descansando 40'' mas 5 repeticiones de 100mts descansando 30'' mas 5' ejercicios de gemelos
- Día 4:
35' Trabajo de fuerza: cuore,
- Día 5:
40' de carrera con los últimos 5' progresivos
- Día 6:
Descanso,
- Día 7:
20' de calentamiento mas 25' de Farleck con cambios de ritmo 3'2'1' recuperando entre cambios 90''