

DICIEMBRE

DIA 2

Carrera continua	30' (los últimos 10' aumentamos ritmo)
Abdominales	300
Lumbares	100
Multisaltos	2x20metros : _ Pasos de enano _ Slititos _ Pata coja _ Ranas
Estirar	10

DIA 4

Calentamiento	
10 vueltas a la pista	{ 200 mts trote 100 mts sprint 100 mts andar

Estiramientos	15'
Soltura	

DIA 9

Calentamiento	
Series 12x80 mts al 80%	Recup. → Volver andando
Abdominales	250
Lumbares	125
Estiramientos	10'
Soltura (parejas)	

DIA 11

Carrera continua	30'
Técnica de carrera 3x20 mts	{ skipping bajo skipping alto talones zancadas
Estiramientos	10'

DIA 16

Calentamiento	
Fartlek 2 ritmos (trote y sprint)	
5' trote, 30" rápido, 5' trote, 15" rápido, 3' trote, 15" rápido, 3' trote, 30" rápido, 1' trote suave.	

Abdominales 250
Lumbares 125
Estiramientos 10'
Soltura

DIA 18

Calentamiento
Series 4x500 70% Recup. 5'
Series 4x40 100% Recup. 1'
15" estiramientos
Soltura

DIA 23

Carrera continua lenta 30' + 8' rápido
Abdominales 300
Lumbares 150
Estiramientos 15'

DIA 25

Calentamiento
Técnica de carrera 3x25 mts { zancadas
skipping alto
talones
Series 3x5' Recuperación total
1x90" 100%
Estirar 10'
Soltura

DIA 30

Calentamiento
Técnica de carrera 2x15 mts { skipping alto
skipping bajo
rodillas al pecho
zancadas
Series 6x50 hacia atrás 100%
6x50 hacia delante 100%
Estiramientos 10'