

## **FEBRERO**

### **DIA 3**

Carrera Continua 30' (del minuto 20 al 27 subir ritmo y del 27 al 30 de nuevo más lento)

Abdominales 300

Lumbares 150

Multisaltos 2x20 mts.

{  
Saltitos  
Pata Coja  
Ranas  
Rodillas al pecho

Estirar 10'

### **DIA 5**

Calentamiento

10 vueltas a la pista.

{  
200 mts trote  
100 mts sprint  
100 mts andar

Estirar 15'

Soltura

### **DIA 10**

Calentamiento

Series 1000 m – 800 – 600 – 400 – 200 – 100 m al 80% con recuperación total

Abdominales 200

Lumbares 100

Estirar 10 minutos más soltura.

### **DIA 12**

Calentamiento

10 vueltas a la pista alternando una rápida al 75%, una andando (no paseando).

300 abdominales

150 lumbares

15' estirar más soltura.

### **DIA 17**

Calentamiento

Series 1x100 mts, 80, 60, 40, 20 y 100      90%    Recup. 90''  
Abdominales 300  
Estirar 10'  
Soltura por parejas

## **DIA 19**

Carrera continua 30' acelerando los cinco últimos.

Multisaltos 2 x 20 mts. {  
Saltitos  
Pata coja  
Rodillas al pecho  
Ranas

Lumbares 150  
Estirar 15'

## **DIA 24**

Calentamiento

Técnica de carrera 1 x 30 mts

- . Skipping alto
- . Skipping bajo
- . Talones
- . Zancadas
- . Patadas

Series 4x800    70% Recup.    5'  
Series 6x25    100% Recup    1'  
10' estirar  
Soltura

## **DIA 26**

Calentamiento

10 vueltas a la pista (250 mts rápido, 150 mts andando aprox: 2')

Abdominales 300

Lumbares 150

Estirar 15'

Soltura.