

MARZO

DIA 3

.Calentamiento -Carrera contínua
-Movilidad articular
-Estiramientos
Fartlek (3 ritmos) Marcha, trote, rápido.
5'trote,1'rápido,1'marcha,1'R,5'T,1'R,1'M,1'R,5'T.
Abdominales 250
Lumbares 125
Estirar + soltura 15'

DIA 5

Calentamiento
Técnica de carrera 2x20 mts - Skipping alto
- Skipping medio
- Skipping bajo
- Talones
- Zancadas
Series 15x80 mts (40 mts hacia atrás, giro 180  y 40 mts hacia delante) Recup andando.
Estirar 10'

DIA 10

Calentamiento
Series 10x 80 mts 90% Recua 1'15"
Abdominales 200
Lumbares 100
Estirar 10 minutos más soltura.

DIA 12

Calentamiento
Carrera contínua 35' ( ltimos 5' aumentar el ritmo).
Multisaltos 2x20 mts -Pasos de enano
-Saltitos
-Ranas
-Rodillas al pecho

10' estirar

DIA 17

Calentamiento

10 vueltas a la pista (200 mts trote, 100 mts sprint, 100 mts andando)
15' estiramientos
Soltura por parejas

DIA 19

Calentamiento

Series 1x1500,1000,800,400,200. Recup.hasta bajar a 120 puls/min.
Abdominales 250
Lumbares 125
Estirar y soltar 10'

DIA 24

Carrera cont. 30' + 5' rápido.

Multisaltos 1 x 25 mts -Rodillas al pecho
 -Ranas
 -Pata coja
 -Saltitos

DIA 26

Calentamiento

12 vueltas a la pista (150 mts lento, 100 rápido, 100 lento, 50 sprint)
Abdominales 200
Lumbares 100
Estirar y soltar 15'

DIA 31

Carrera continua 40'
Abdominales 400
Lumbares 200
Estirar 15'