



CLUB DE ATLETISMO
-OLIMPO-

PATROCINADORES CLUB



C. P. ATLETISMO OLIMPO

CADIZ

Telf. - 669 264188 - 637 022272 -

Email: club.atl.olimpo@gmail.com

<http://www.atletismo-olimpo.com>

PLANES ELABORADOS POR MANUEL GONGORA FERNANDEZ.
MONITOR NACIONAL DE ATLETISMO.
DIRECTOR TECNICO DEL C.A. OLIMPO

**Planes de Entrenamientos para la XXIV Medio Maratón Bahía de Cádiz.
14 de Marzo de 2010**

Plan de Entrenamiento Nivel I (tiempo estimado 1:50-2:00 h.) Ritmo Media Maratón 5:13-5:42/ Km.							
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1ª	8 Km CC. + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 26" Recup: volver andando inicio	20' CC suave+ 20' a ritmo de 5:10 Km + 20' CC suave.	10Km CC.	DESCANSO	11Km CC.	20' CC Calentamiento + 5 x 1000 Ritmo: 5:00 Recup: 3'	15 Km CC
2ª	DESCANSO	10 Km CC + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 26" Recup: volver andando inicio	20' CC suave + 25' a ritmo de 5:10 + 20' CC suave.	11Km CC.	DESCANSO	11Km CC	15Km CC.
3ª	10 Km CC + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 26" Recup: volver andando inicio	DESCANSO	12Km CC.	20' CC suave + 30' a ritmo de 5:10 Km + 20' CC suave.	11Km CC.	DESCANSO	15Km CC.
4ª	20' CC Calentamiento +2x 3 x 1000 Ritmo: 4:50 Recup: 3' entre series y 4' entre grupos	8Km CC.	DESCANSO	12Km CC.	12Km CC. +10 x 100 m. progresivos Ritmo: 26" Recup: volver andando inicio	8Km CC.	DESCANSO
5ª	16Km CC.	8Km CC.	20' CC suave + 40' a ritmo de 5:10 Km + 20' CC suave	DESCANSO	11Km CC. +10 x 100 m. progresivos Ritmo: 26" Recup: volver andando inicio	9Km CC.	15Km CC.
6ª	DESCANSO	7Km CC.	10' CC suave + 45' a ritmo de 5:10 Km + 10' CC suave	7km CC.	DESCANSO	30' CC. SUAVE	MEDIO MARATÓN

Plan de Entrenamiento Nivel II (tiempo estimado 1:40-1:50 h.)
Ritmo Media Maratón 4:44-5:13/Km.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1ª	8 Km CC. + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 24" Recup: volver andando inicio	20' CC suave+ 20' a ritmo de 4:50 Km + 20' CC suave.	10Km CC.	DESCANSO	11Km CC.	20' CC Calentamiento + 5 x 1000 Ritmo: 4:30 Recup: 3'	15 Km CC
2ª	DESCANSO	10 Km CC + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 24" Recup: volver andando inicio	20' CC suave + 25' a ritmo de 4:50 + 20' CC suave.	11Km CC.	DESCANSO	11Km CC	15Km CC.
3ª	10 Km CC + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 24" Recup: volver andando inicio	DESCANSO	12Km CC.	20' CC suave + 30' a ritmo de 4:45 Km + 20' CC suave.	11Km CC.	DESCANSO	15Km CC.
4ª	20' CC Calentamiento +2x 3 x 1000 Ritmo: 4:30 Recup: 3' entre series y 4' entre grupos	8Km CC.	DESCANSO	12Km CC.	12Km CC. +10 x 100 m. progresivos Ritmo: 24" Recup: volver andando inicio	8Km CC.	DESCANSO
5ª	16Km CC.	8Km CC.	20' CC suave + 40' a ritmo de 4:45 Km + 20' CC suave	DESCANSO	11Km CC. +10 x 100 m. progresivos Ritmo: 24" Recup: volver andando inicio	9Km CC.	15Km CC.
6ª	DESCANSO	7Km CC.	10' CC suave + 45' a ritmo de 4:45 km + 10' CC suave	7km CC.	DESCANSO	30' CC. SUAVE	MEDIO MARATÓN

Plan de Entrenamiento Nivel III (tiempo estimado 1:30-1:40 h.)
Ritmo Media Maratón 4:16-4:44/Km.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1ª	8 Km CC. + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 22" Recup: volver andando inicio	20' CC suave+ 20' a ritmo de 4:30 Km + 20' CC suave.	10Km CC.	DESCANSO	11Km CC.	20' CC Calentamiento + 5 x 1000 Ritmo: 4:15 Recup: 3'	15 Km CC
2ª	DESCANSO	10 Km CC + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 22" Recup: volver andando inicio	20' CC suave + 25' a ritmo de 4:30 + 20' CC suave.	11Km CC.	DESCANSO	11Km CC	15Km CC.
3ª	10 Km CC + 10 x 100 m. progresivos Ritmo: 22" Recup: volver andando inicio	DESCANSO	12Km CC.	20' CC suave + 30' a ritmo de 4:30Km + 20' CC suave.	11Km CC.	DESCANSO	15Km CC.

4ª	20' CC Calentamiento +2x 3 x 1000 Ritmo: 4:10 Recup: 3' entre series y 4' entre grupos	8Km CC.	DESCANSO	12Km CC.	12Km CC. +10 x 100 m. progresivos Ritmo: 22" Recup: volver andando inicio	8Km CC.	DESCANSO
5ª	16Km CC.	8Km CC.	20' CC suave + 40' a ritmo de 4:30 Km + 20' CC suave	DESCANSO	11Km CC. +10 x 100 m. progresivos Ritmo: 22" Recup: volver andando inicio	9Km CC.	15Km CC.
6ª	DESCANSO	7Km CC.	10' CC suave + 45' a ritmo de 4:30 + 10' CC suave	7km CC.	DESCANSO	30' CC. SUAVE	MEDIO MARATÓN

EXPLICACION DE LOS ENTRENAMIENTOS

- * **CC** = Carrera Continua. Es mantener el ritmo de carrera lo mas uniforme posible, sin realizar cambios, debemos de tener una sensación de que podemos seguir corriendo ininterrumpidamente. Las pulsaciones no deben de sobrepasar las 160 pulsaciones por minuto. (16 en 6 segundos).
- * **Progresivos** = Consisten en hacer esa distancia a una velocidad que se va incrementando hasta alcanzar la distancia marcada.: 100 metros. Se vuelve andando, recuperando hasta donde se empezó y se realiza el numero de Repeticiones fijadas.
- * **Series**. Cuando aparece 5x1000 (por ejemplo) nos referimos a que se hagan 5 series de 1000 metros cada una. 'Ritmo' nos indica el tiempo aproximado que debemos realizar en cada serie y 'Recup.' nos indica el tiempo de descanso que tenemos para recuperarnos entre serie y serie. Antes de comenzar a hacer series es MUY IMPORTANTE haber calentado antes, por ejemplo corriendo 20 minutos despacio y realizando estiramientos.

RECOMENDACIONES PARA EL DIA DE LA PRUEBA

- * **Competición**. Recuerda que previamente a la disputa de la Media Maratón deberás realizar el calentamiento (15 minutos de trote lentos y estiramientos).
- * **Hidratación**: utiliza los avituallamientos puestos por la organización. Bebe a pequeños sorbos.
- * **Untar de vaselinas las zonas propensas a las rozaduras**: ingles, axilas y pezones.
- * **Procura llevar un ritmo uniforme y que se ajuste a lo que has entrenado**. Procura ir en grupo y no te quedes descolgado.