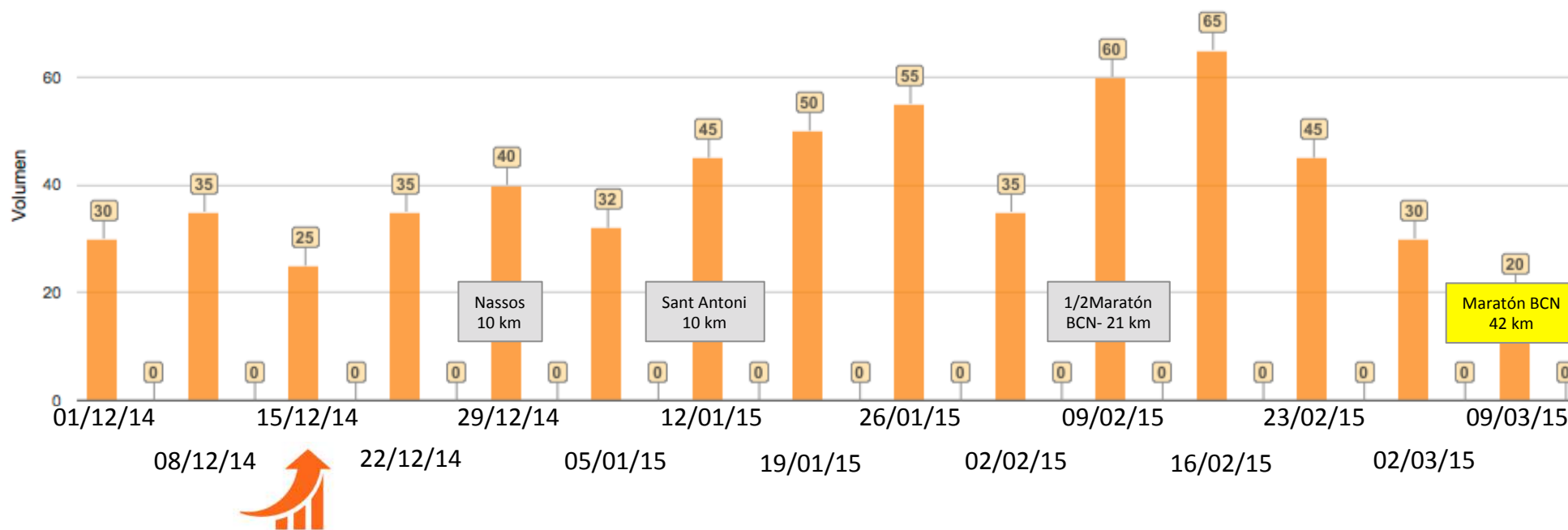


# PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTOS

## MACROCICLO



# ZONAS DE ENTRENAMIENTO

ATLETA	1000 m.	
	Tiempo (seg)	Tiempo (el km)
XXXXXXXXXXXX	236	3:56'

TABLA DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO – SEGÚN TEST DE 1000 MTS

		300	400	500	800	1000		
<b>A6</b>	100%	1 : 19	1 : 45	2 : 12	3 : 30	4 : 23	<b>A6</b>	
<b>A5</b>	95%	1 : 23	1 : 51	2 : 18	3 : 41	4 : 37	<b>A5</b>	
<b>A4</b>	90%	1 : 28	1 : 57	2 : 26	3 : 54	4 : 52	<b>A4</b>	
<b>A3</b>	85%	1 : 33	2 : 4	2 : 35	4 : 8	5 : 9	<b>A3</b>	
	80%	1 : 39	2 : 12	2 : 44	4 : 23	5 : 29		
<b>A2</b>	75%	1 : 45	2 : 20	2 : 55	4 : 41	5 : 51	<b>A2</b>	
	70%	1 : 53	2 : 30	3 : 8	5 : 1	6 : 16		
<b>A1</b>	65%	2 : 1	2 : 42	3 : 22	5 : 24	6 : 45	<b>A1</b>	
	60%	2 : 12	2 : 55	3 : 39	5 : 51	7 : 18		

## ESTIMACIÓN DE MARCAS EN COMPETICIÓN

**NOTA: 8**

MARCA EN 5 KM : **00:21:51**    MARCA EN 10 KM : **00:46:16**

MARCA EN 21 KM : **01:51:00**    MARCA EN 5 KM : **03:56:00**

# PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTOS

## MICROCICLO

Lunes 15- Dic- 14

Running Entrenamiento **Series2**

2 x 0.8 km. A4 3'50" 03'04"  
 4 x 0.4 km. A4 3'40" 01'28"  
 3 x 0.2 km. A5 3'30" 42"  
 1 x 1 km. A4 3'40" 03'40"

Total: **4.8 km**  
 Ritmo: 3'43"  
 Tiempo: 00:17:46

Martes 16- Dic- 14

Running Entrenamiento **Fartlek**

4 km. A3 4'20" 17'20"  
 2 km. A4 3'50" 07'40"  
 4 km. A3 4'10" 16'40"  
 2 km. A4 3'45" 07'30"

Total: **12 km**  
 Ritmo: 4'06"  
 Tiempo: 00:49:10

Miércoles 17- Dic- 14

Trabajo de fuerza

Hipopresivos

Jueves 18- Dic- 14

Running Entrenamiento **Series2**

1 x 2 km. A3 4'40" 09'20"  
 1 x 1 km. A5 3'30" 03'30"  
 2 x 0.5 km. A6 3'24" 01'42"  
 3 x 0.32 km. A6 3'14" 01'02"

Total: **4.96 km**  
 Ritmo: 3'54"  
 Tiempo: 00:19:20

Viernes 19- Dic- 14

Running Entrenamiento **Series2**

1 x 3 km. A3 4'30" 13'30" 03'  
 3 x 1 km. A4 3'40" 03'40" 03' 03'  
 4 x 0.5 km. A5 3'30" 01'45" 01' 01'  
 4 x 0 km. A1 0'00" 38" 01'

Total: **8 km**

Sábado 20- Dic- 14

Running Entrenamiento **Carrera Continua**

Total: **14 km**  
 Ritmo: 4'39"  
 Tiempo: 01:05:00

Domingo 21- Dic- 14

Descanso

# ENTRENAMIENTO FUERZA

## TRABAJO COMPENSATORIO

