

## Sub 16 horas

### Tablas de ritmos.

- Carrera continua fácil (F): 5'00'' - 4'25''/km
- Salida larga (L): 5'10'' - 4'25''/km
- Test control (TT)
  - ✓ 5 km en 18'25''.
  - ✓ 8 km en 30'15''
- Ritmo de recuperación: (rec) 5'25'' - 5'10''/km
- Series de 400: 1'22 a 1'20'' / km
- Series de 1000: 3'43'' a 3'34''/ km
- Ritmo competición (RC): 4'15'' / km

Solo deciros que ánimo y no desfallecer, solo pensar en la meta en la Alameda de Ronda.

### ENTRENAMIENTOS

#### Enero 2021

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Ene	-	-	-	-	Descanso	25'F + 5x30''/30''	Maratón de Montaña
04 Ene	Descanso	Descanso	45'rec	1hr F	Descanso	1hr F	1hr F
11 Ene	45'rec	15'F + 10 x 1 km / 1'+ 10'F	2 hr L	12 km F	Descanso	2hr L	1hr 30'L
18 Ene	45'rec	15'F + 10 x 1 km / 1'+ 10'F	2 hr L	12 km F	Descanso	2hr 20'L	1hr 30'L
25 Ene	45'rec	15'F + 10 x 1 km / 1'+ 10'F	2 hr L	12 km F	Descanso	2hr 40'L	1hr 30'L

## Febrero 2021

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Feb	45´rec	1hr F	1hr 15´F	Test de 12 km	Descanso	2hr 40´L	1hr 30´L
08 Feb	45´rec	15´F + 8x3´en cuestas + 15´F	2hr L	12 km F	Descanso	1hr F	3hr L
15 Feb	45´rec	15´F + 7x3´en cuestas + 15´F	2hr L	Test de 12 km	Descanso	3hr 20´L	1hr 30´ a ritmo de 4´05´´ - 4´15´´
22 Feb	45´rec	15´F + 8x3´en cuestas + 15´F	2hr L	12 km F	Descanso	3hr 20´L	1hr 30´ a ritmo de 4´05´´ - 4´15´´

## Marzo 2021

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Mar	45´rec	1hr F	1hr 15´F	Test de 10 km	Descanso	2hr L	1hr F
08 Mar	45´rec	15´F + 8x3´en cuestas + 15´F	2hr L	10 km F	Descanso	1hr F	3hr 45´L
15 Mar	45´rec	15´F + 8x3´en cuestas + 15´F	2hr L	Test de 10 km	Descanso	3hr 20´L	1hr 30´ a ritmo de 4´05´´ - 4´15´´
22 Mar	45´rec	15´F + 8x3´en cuestas + 15´F	2hr L	Test de 8 km	Descanso	3hr20´L	1hr 30´ a ritmo de 4´05´´ - 4´15´´
29 Mar	45´rec	1hr F	1hr 15´F	-	-	-	-

## Abril 2021

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Abr	-	-	-	Test de 10 km	Descanso	2hr L	1hr 30´L
05 Abr	45´rec	15´F + 8x3´en cuestas + 15´F	2hr L	Test de 8 km	Descanso	25´F + 5x30´´/30´´	55 a 60 km L
12 Abr	Descanso	45´rec	2hr L	Test de 8 km	Descanso	3hr20´L	1hr 30´L
19 Abr	45´rec	15´F + 14x400 / 1´+ 10´F	1hr 30´L	Test de 8 km	Descanso	2hr L	1hr 30´L
26 Abr	45´rec	15´F + 14x400 / 1´+ 10´F	1hr 20´L	1hr F	Descanso	-	-

## Mayo 2021

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 May	-	-	-	-	-	1hr F	1 hr F
03 May	45´rec	15´F + 10x200/ 1´+ 10´F	40´F	30´F	Descanso	<b>101 / 24 h</b>	
10 May	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
17 May	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
24 May	30´F	40´F	30´F	40´F	Descanso	1hr F	40´F

### Notas

- Las series en cuestas la recuperación será la bajada, la primer aparte andando y la segunda parte trotando, el tiempo de recuperar será igual al de trabajo