

Sub 18 horas

Tablas de ritmos.

- Carrera continua fácil (F): 5'30'' - 5'00''./km
- Salida larga (L): 5'50'' - 5'05''/km
- Ritmo de recuperación: (rec) 6'05'' - 5'40''/km
- Series de 400: 1'36 a 1'32''
- Ritmo de competición (RC): 5'55''/Km

Solo decirnos 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	1hr F	45'F
04 Ene	Descanso	1hr F	Descanso	1hr 20'F	Descanso	3hr L	2hr L
11 Ene	Descanso	15'F + 6x3'en cuestas +	Descanso	1hr 20'F	Descanso	3hr 20'F	2hr L
18 Ene	Descanso	15'F + 6x3'en cuestas +	Descanso	1hr 20'F	Descanso	2hr L	1hr 30'L
25 Ene	Descanso	45'F	Descanso	10 km F	Descanso	Descanso	40 a 45'L

Febrero 2021

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Feb	Descanso	1hr F	Descanso	1hr 20'F	Descanso	2hr L	1hr 30'L
08 Feb	Descanso	20'F + 6x2'en cuestas + 20'F	Descanso	1hr 20'F	Descanso	3hr 20'L	2hr L
15 Feb	Descanso	20'F + 6x2'en cuestas + 20'F	Descanso	1hr 20'F	Descanso	3hr 40'L	2hr L
22 Feb	Descanso	45'F	Descanso	10 km F	Descanso	2hr L	1hr 30'L

Marzo 2021

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Mar	Descanso	20´F + 6x2´en cuestas + 20´F	Descanso	1hr F	Descanso	45´F	Maratón de montaña
08 Mar	Descanso	20´F + 6x2´en cuestas + 20´F	Descanso	1hr 20´F	Descanso	3hr L	2hr L
15 Mar	Descanso	20´F + 6x2´en cuestas + 20´F	Descanso	1hr 20´F	Descanso	3hr 40´L	2hr L
22 Mar	Descanso	45´F	Descanso	1hr F	Descanso	2hr L	1hr 30´L
29 Mar	Descanso	20´F + 6x2´en cuestas + 20´F	Descanso	-	-	-	-

Abril 2021

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 Abr	-	-	-	1hr 20´F	Descanso	Descanso	50 a 55 km L
05 Abr	Descanso	45´F	Descanso	10 km F	Descanso	2hr L	1hr 30´L
12 Abr	Descanso	15´F + 10x1´en cuestas + 15´F	Descanso	1hr 20´F	Descanso	3hr 40´L	2hr L
19 Abr	Descanso	15´F + 10x1´en cuestas + 15´F	Descanso	1hr 20´F	Descanso	2hr L	1hr 15´F
26 Abr	Descanso	15´F + 10x1´en cuestas + 15´F	Descanso	1hr 20´F	Descanso	-	-

Mayo 2021

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 May	-	-	-	-	-	1hr F	45´F
03 May	Descanso	30´F	Descanso	20´F	Descanso	101 / 24 h	
10 May	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
17 May	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
24 May							

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