

PLAN DE ENTRENAMIENTO TEMPORADA 2007-2008

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
27 Ago - 2 Sep	40' + 10' esc + pesas	35'A+10'B+TC	40' + 10' esc + pesas	35'A + 5'B + TC + pesas	40' + 1 circuito oberón + 5'	MILLA RAAL	CROSS VILLENA
3 Sep - 9 Sep	40' + 10' esc + pesas	10' + (40' min = 4 x [4B 2A 2B 2A])	35'A+10'B+ 10' esc con TC	45' + 1 circuito oberón + 5' TC	40'suave +TC	CROSS DOLORES	70' p.c. (40' de 5'20" a 4'50"; 20 de 4'50" a 4'10" y 10' de 4'10" a 4'00")
10 Sep - 16 Sep	Pesas (Descanso)	10' + (40' min = 4 x [4B 2A 3B 1A])	45' + 10' esc con TC	10' + (35' min = 7 x [2B 1A 1C 1A])	45' + 2 circuitos oberón	SAX/PENTATLON/ 80' p.c. (50' de 5'20" a 4'50"; 20 de 4'50" a 4'10" y 10' de 4'10" a 4'00")+TC	BARINAS - 80' p.c. (50' de 5'20" a 4'50"; 20 de 4'50" a 4'10" y 10' de 4'10" a 4'00") + TC
17 Sep - 23 Sep	Pesas (Descanso)	10' + (45' min = 5 x [3B 1A 2B 1A 1B 1A])	45' + 10' esc con TC	10' + (35' min = 7 x [2C 1A 1C 1A])	45' + 2 circuitos oberón	CREVILLENTE/IBI 90' p.c. (60' de 5'20" a 4'50"; 20 de 4'50" a 4'10" y 10' de 4'10" a 4'00")	ELDA / 90' p.c. (60' de 5'20" a 4'50"; 20 de 4'50" a 4'10" y 10' de 4'10" a 4'00")
24 Sep - 30 Sep	50' + 10' esc + pesas	10'A + (45' min = 9 x [2B 1A 1B 1A])	45A'+10'B+5'C+5' esc conTC	45' + 2 circuitos oberón	45' suave + 4 rectas	100' p.c. (60' de 5'20" a 4'50"; 30 de 4'50" a 4'10" y 10' de 4'10" a 4'00") + TC	SUBIDA TOTANA ROJALES
1 Oct - 7 Oct	50' + 10' esc + pesas	10'A + (50' min = 10 x [2B 1A 1B 1A])	45A'+10'B+5'C+5' esc con TC	40'A + 10'B +TC + pesas	40' + 3 circuitos oberón	MILLA ASPE/100' p.c. (60' de 5'20" a 4'50"; 30 de 4'50" a 4'10" y 10' de 4'10" a 4'00") + TC	PUENTE TOCINOS / DUATLÓN ALMORADÍ / 100' p.c. (60' de 5'20" a 4'50"; 30 de 4'50" a 4'10" y 10' de 4'10" a 4'00") + TC
8 Oct - 14 Oct	60' suave + 4 rectas	ALTEA	65' + 5' esc suave + pesas	50'A+15'B+5'C+TC+pesas	45' suave + 3 circuitos oberón	PUERTO LUMBRERAS	100' p.c. (60' de 5'20" a 4'50"; 30 de 4'50" a 4'10" y 10' de 4'10" a 4'00") + TC
15 Oct - 21 Oct	Pesas (Descanso)	10'A + (48' min = 8 x [4'B 2'A])	60' + 10' esc + pesas	50'A + 10'B+ TC + pesas	50' suave + 4 rectas		MEDIA MOLINA
22 Oct - 28 Oct	Pesas (Descanso)	10'A + (52' min = 8 x [5'B 1'30"A])	60' + 10' esc + pesas (oregón)	50'A + 10'B + TC + pesas	45' + 1 circuito oberón + 10'	MILLA ELCHE	VOLTA LA FOIA/CARRERA MONTAÑA RICOTE
29 Oct - 4 Nov	Pesas (Descanso)	10'A + (54' min = 9 x [5'B 1'A])	60' + pesas (oregón)	50' + 10'B + TC + pesas + 2 rectas	40' suave + TC + 4 rectas	90' p.c. (60' de 5'20" a 4'50"; 20' de 4'50" a 4'10" y 10' de 4'10" a 4'00")	MEDIA PINOSO MEDIA SAN JAVIER MILLA BENIDORM
5 Nov -11 Nov	60' + pesas	25' + 8 x [2B 1A] + 1C + 15'	60' + TC + pesas + 2 rectas	25' + 5 x [2C 1A] + 5 x [1C 1A] + 15'	40' suave + TC + 4 rectas	90' p.c. (60' de 5'20" a 4'50"; 20' de 4'50" a 4'10" y 10' de 4'10" a 4'00")	MEDIA ELDA CARRERA ORIHUELA
12 Nov -18 Nov	60' + pesas	25' + 2 x [6C 2A] + 2 x [2C 1A] + 15'	60' + TC + pesas + 2 rectas	25' + 3 x [[7 x 30"] rec: 30"] rec: 1' + 15'	60' + pesas		95' p.c. (60' de 5'20" a 4'50"; 25' de 4'50" a 4'10" y 10' de 4'10" a 4'00") - CROSS ARTILLERÍA

19 Nov - 25 Nov	Pesas (Descanso)	25' + 2 x [[6 x 1'] rec: 30"] rec: 1' + 15'	60' + pesas	50' + TC + 2 rectas	40' muy suaves + 4 rectas		MEDIA BENIDORM (m)
26 Nov - 2 Dic	60' + pesas	25' + 4 x 9' + 15' rec:1'	60' + TC + pesas + 2 rectas	25' + 8 x [2C 1A] + 1C + 15'	60' + pesas		95' p.c. (60' de 5'20" a 4'50"; 25' de 4'50" a 4'10" y 10' de 4'10" a 4'00") (MEDIA CIEZA)
3 Dic - 9 Dic	60' + pesas	25' + 8 x 3' en llano + 15' rec:1'	50' muy suaves + TC + 2 rectas	CROSS GUARDAMAR		CABEZO NEGRO	YECLA-100' p. c. (60' de 5'20" a 4'40"; 25' de 4'40" a 4'20" y 15' de 4'10" a 4'00")
10 Dic - 16 Dic	Pesas (Descanso)	25'+ 30' de cambios de ritmo de 45" a 3'50" + 15'	60'	50' + TC + pesas	35' muy suaves + TC + 4 rectas		MEDIA ASPE (m)
17 Dic - 23 Dic	Pesas (Descanso)	20' + 10 kms a ritmo (entre 4'15" y 4'00" el km) rec trote:1' + 10'	65' + pesas	25' + 10 x 500 (rec 1') + 15' De 2:00 a 1:40	105' p.c. (60' de 5'20" a 4'40"; 30' de 4'40" a 4'10" y 15' de 4'10" a 3'55")	CROSS DAYA MILLA ALMORADÍ	MILLA ALMORADI SAN SILVESTRE (CARTAGENA)
24 Dic - 30 Dic	65'+pesas	(Descanso)	25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4:05-3:40	65' + pesas	105' p.c. (60' de 5'20" a 4'40"; 30' de 4'40" a 4'10" y 15' de 4'10" a 3'55")	65' suaves + 4 rectas	SAN SILVESTRE (CREVILLENTE)
31 Dic - 6 Ene	Pesas (Descanso)	25' + 5x2000 + 15' rec:1' 8:30-7:50	65' + pesas + rectas	25' + 15 x 300+ 15' rec: 45" De 1'10" a 55"	65'+pesas		105' p.c. (60' de 5'20" a 4'40"; 30' de 4'40" a 4'10" y 15' de 4'10" a 3'55") (CARRERA DE CALLOSA)
7 Ene - 13 Ene	Pesas (Descanso)	25'+ 3 x 4000 +15' r:90" 16'50", 16'30" y 16'00"	65' + pesas + 2 rectas	25' + 14 x 500 + 15' rec: 1' 2:00-1:40	65' + pesas		105' p.c. (60' de 5'20" a 4'45"; 30' de 4'45" a 4'10" y 15' de 4'10" a 3'55") (CROSS ELCHE)
14 Ene - 20 Ene	Pesas (Descanso)	25'+ 2 x 5000 +15' r:2' trote 21'10" y 19'50"	60' + pesas + 2 rectas	25' + 10 x 1000 + 15' rec: 1' 4'10" a 3'30"	70' + pesas		25 SUAVES + MEDIA SANTA POLA
21 Ene - 27 Ene	Pesas (Descanso)	70'	25' + 6 x 1000 + 15' rec: 1' 4:00-3:35	50'	35' muy suaves + TC + 8 rectas		MEDIA ALMERÍA Bajar de 1h 22'30", mejor bajar de 1h 22'00"
28 Ene - 3 Feb	(Descanso)	25'+4x3000 +15' re: 90" 12:30-11:20	70' + TC	25' + 15x400 + 15' rec: 50" 1:35-1:15	70' + pesas + 2 rectas		110' prog (60' de 5'20" a 4'40"; 30' de 4'40" a 4'05" y 20' de 4'05" a 3'50")
4 Feb - 10 Feb	65' + 2 rectas		TEST: 25' +2x6000+ 15' Rec: 90" 1º a 24:00 y 2º 21:20		60' + TC + 2 rectas		90' prog suave (5'20" a 4'20") + 6 rectas
11 Feb - 17 Feb	60' suave		25' + 5x1000+15' rec:1' De 4'00" a 3'40"		40' + TC + 2 rectas		MARATÓN VALENCIA (media 1h 26'40" a 1h26'00")
18 Feb - 24 Feb	Andar 30 min	Andar 50 min	50' suave	55' suave	60'suave		MEDIA TORREVIEJA 80' en progresión
25 Feb - 2 Mar	60'+TC+10x100m	70'	30'+2x(5x500m) rec: 2' y 4'	60'	50' suaves + 4 x 100		MEDIA CARTAGENA
3 Mar - 9 Mar	40'+TC	70'	30'+8x600m rec: 1'45"	60" medio	50' suaves + 4 x 100		FONT ROTJA
10 Mar - 16 Mar	70'	60'+TC+ 8x100m	30'+3x(400m+300m+200m) rec: 2'15" 1'45"-1'15"+ 10'	60'	30'+2x7' rec: 2' + 2x3' rec: 2' +4x30' rec: 1'		70' en progresión
17 Mar - 23 Mar	50' medio	60'+TC+ 10x100m	30'+6x1000m rec: 2" (15" menos 10.000m)	30'+6x1'rec: 2' +6x25" rec: 50"	45' suaves + 4 x 100		MEDIA ELCHE
24 Mar - 30 Mar	60' +TC+8x100m		20'+1200m rec: 4' + 600 m rec 2'+1200m+10'	50'	30' suaves+4x100	Burjassot 10.000 m	60'suave

31 Mar - 6 Abr	50' suave	Series 2000-1500-1000	50'+TC	Series 800-600-500-400-200	45' suave + TC + 4 rectas		MEDIA PILAR
7 Abr - 13 Abr	50' suave	Series 2000-1500-1000	50'+TC	Series 800-600-500-400-200	45' suave + TC + 4 rectas		CAMPELLO
14 Abr - 20 Abr	50' suave	Series 2000-1500-1000	50'+TC	Series 800-600-500-400-200	45' suave + TC + 4 rectas		LA NUCIA/MULA
21 Abr - 27 Abr	50' suave	Series 1500-1000-800	50'+TC	Series 800-600-500-400-200	45' suave + TC + 4 rectas		CARRUS/BENIARRES
28 Abr - 4 May	50' suave	Series 1500-1000-800	45'suave+4 rectas	GRANJA/NOVELDA/CEUTI	45' suave + TC + 4 rectas		MEDIA FUENTE ALAMO
5 May - 11 May	50' suave	Series 1500-1000-800	50'+TC	Series 800-600-500-400-200	45' suave + TC + 4 rectas		FORMENTERA
12 May-18 May	50' suave	Series 1500-1000-800	50'+TC	Series 800-600-500-400-200	45' suave + TC + 4 rectas		MEDIA ALMANSA
19 May-25 May	50' suave	Series 1000-800	50'+TC	Series 800-600-500-400-200	45' suave + TC + 4 rectas	(5000m)	CARRERA FUENTE ALAMO
26 May - 1 Jun	50' suave	Series 1000-800	50'+TC	Series 800-600-500-400-200		SAGRADO CORAZÓN	GRANA MURCIA/MARIA AUXILIADORA
2 Jun - 8 Jun	50' suave	Series 1000-800	50'+TC	Series 800-600-500-400-200	45' suave + TC + 4 rectas		CATRAL/CAMPOS RIO
9 Jun - 15 Jun	15A + [2000-1500-1000-500] rec: 3' + 10A	50' + TC	15A + [800-500-400-200-800-500-400-200] rec: 3'+10A	45' suave + TC + 4 rectas		RIBERA MOLINA HOTEL BALI (Control)	60' progresión
16 Jun - 22 Jun	15A + [1500-1500-1500-1000] rec: 3' + 10A	50' + TC	15A + [600-500-400-200-600-500-400-200] rec: 3'+10A	45' suave + TC + 4 rectas		TRIATLON PINATAR (Control)	RINCON BENISCORNIA BARRIO VEREDA
23 Jun - 29 Jun	50'	15A + [1500-1500-1500-1000-500] rec: 3' + 10A	50' + TC	15A + [800-600-500-400-800-600-500-400] rec: 3'+10A	45' suave + TC + 4 rectas	(Control) MILLA TORREVIEJA	60' progresión
30 Jun - 6 Jul	15A + [1500-1500-3x1000] rec: 3' + 10A	50' + TC	15A + [600-500-400-200-600-500-400-200] rec: 3'+10A	45' suave + TC + 4 rectas		(Provincial)	(MATOLA ó 60' progresión) MILLA CAMPELLO
7 Jul - 13 Jul	50'	15'+6x[1000] rec: 3' + 10'	50' + TC	15A + [800-600-500-400-800-600-500-400] rec: 3'+10A	45' suave + TC + 4 rectas	(Provincial) MILLA TOTANA	60' progresión
14 Jul - 20 Jul	15A+ [1C 2C 3C 4C 4C 3C 2C 1C] rec: 1' + 10A	50' suave	15'+5x[1000] rec: 3' + 10'	40' suave + TC + 6 rectas	30' suave + 4 rectas		CROSS ALMORADÍ
21 Jul - 27 Jul	50'	15A+ [4C 3C 2C 1C 4C 3C 2C 1C] rec: 1' + 5A	50' + TC	10A+ 8x[1C 2C] rec: 1' + 5A		CROSS PORTMAN	60' progresión
28 Jul - 3 Ago	15A + [1C 2C 3C 4C 4C 3C 2C 1C] rec: 1' + 10A	50'	10A+ 8x[2C 1C] rec: 1' + 5A	45' suave + TC + 4 rectas		SUBIDA MAGDALENA	60' progresión
4 Ago - 10 Ago	15A + [1C 2C 3C 4C 4C 3C 2C 1C] rec: 1' + 10A	50'	10A+ 8x[2C 1C] rec: 1' + 5A	45' suave + TC + 4 rectas		BAJADA HONDÓN-ASPE	60' progresión (MILLA TORRE HORADADA)
11 Ago-17 Ago	BICI 60'	50' suave + TC + 6 rectas	BICI 60'	45' suave + TC + 4 rectas	CROSS MONFORTE	CROSS HONDÓN	60' progresión
18 Ago-24 Ago	BICI 60'	50' suave + TC + 6 rectas	BICI 60'	45' suave + TC + 4 rectas		COMPETICIÓN	60' progresión
25 Ago-31 Ago	BICI 60'	50' suave + TC + 6 rectas	BICI 60'	45' suave + TC + 4 rectas		CROSS CAUDETE	60' progresión