

PLANIFICACIÓN 10K BOMBEROS ZARAGOZA

09 / 09 / 2018

		Fechas	MARTES	JUEVES	3ª SESIÓN	4ª SESIÓN
INICIO	Semana 1	18/06/2018	C.C. 35' + 8 PROGRESIVOS + TRABAJO LIGERO FUERZA	Cal.10'+ 3X9' "PROGRESIVOS EN RITMO" R 1,5' + TRABAJO ABDOMINAL	45' TROTE SUAVE	30'TROTAR O NATACION O BICICLETA
AJUSTE	Semana 2	25/06/2018	Cal, 15' + 2X(300+600+900) r1 R 2,5'	Cal. 10' + 10X(1'F-1'S + 5X 2'F-1'S)	DESCANSO	TROTE 40'
CARGA	Semana 3	02/07/2018	Cal. 10' + 5X300 r1' + TRABAJO FUERZA + 5X300 r1	Cal. 10' + 30' CARRERA CRECIENTE + 10'SUAVE	NADAR-ELIPTICA-BICICLETA	TROTAR RITMO MEDIO 20'
CARGA	Semana 4	09/07/2018	Cal. 10' + (10 x 1') + (10 x 30") + (10X 1,5') R1'	Cal. 10' + 8X100 + 10 CUESTAS + 15' TROTE FUERTE	DESCANSO	Trote 55' + 5 rectas
IMPACTO	Semana 5	16/07/2018	Trote 10' + 12 x 400m rec.1'+ 12'soltar	Cal. 15' + 6 x 1000m R1'a 1,5' + 10'suaves	TRABAJO FUERZA GYM	TROTE VARIANDO RITMOS 45
RECUPERACIÓN	Semana 6	23/07/2018	Trote 35' + CORE + 6 Prog.	Cal. 10 + 12' + 15' R1' CARRERA CRECIENTE	65' -70 TIRADA LARGA	SESION DE ESTIRAMIENTOS
CARGA	Semana 7	30/07/2018	Cal. 10' + (500+ 1000 + 1200 + 1500) R1	Cal. 15' + 3-4X(2000) R2'	TRABAJO FUERZA GYM	TROTAR FUERTE 25
CARGA	Semana 8	06/08/2018	Cal.15' 12 x 500 R1'	Cal. 10' + 4x1200 r1	60' TROTE VARIANDO RITMOS	Trote progresivo 50'.
RECUPERACIÓN	Semana 9	13/08/2018	Trote 60' terminando a ritmo 10k	Cal 20+3x1000 mtrs 30" MAS LENTO RITMO NORMAL	35'TROTE RECUPERACION	DESCANSO
CARGA	Semana 10	20/08/2018	Cal. 15' + 2x10x500 rec. 1'y 3'entre bloques + 8'soltar	Cal. 15' + 3-4 x 2000 R3' + 5' soltar	50'trote variado + 2 rectas	Trote 60' + 4 rectas
AJUSTE	Semana 11	27/08/2018	Cal. 15' + 5-8x 1000 R2' + 10' soltar	Cal. 10' + 16-18X200 R1	DESCANSO	Trote 50' + 6 rectas
COMPETICIÓN	Semana 12	03/09/2018	Cal.10+ 2X500+ 1000+ 15'TROTE LIGERO	Trote 30'SUAVE	DESCANSO	CARRERA 10K BOMBEROS ZARAGOZA

