

ENTRENAMIENTOS DIRIGIDOS

10K VIII CARRERA POPULAR 080
BOMBEROS
24 SEP 2023

		FECHAS	MARTES	JUEVES	3ª SESIÓN
CARGA	Semana 12	03/07/2023	15' + 2(4 escaleras + 4 cambios 1'-1') + 15'	15' + 5' PROG. + 15' TRABAJO FUREZA + 15'	40'
CARGA	Semana 11	10/07/2023	15' + 2 RECTAS + 2'3'5'3'2' Rec.1' + 15'	20' + 6 CUESTAS CORTAS (30") Rec. Bajada + 20'	40' + 4 PROGRESIVOS
IMPACTO	Semana 10	17/07/2023	15' + CORE + 15' LIGEROS + CORE + 15'	45' + 4 RECTAS (20")	45' TERRENO VARIADO
ADAPTACIÓN	Semana 9	24/07/2023	15' + 7'R + 3'L + 7'R + 15'	15' + 4(2 ESCALERAS + 400) + 15'	
CARGA	Semana 8	31/07/2023	20' + 6 CUESTAS MEDIAS (45")Rec. 30" abajo + 20'	15' + 3(Farlek 2'M 2'R 2'L) + 15'	45' + 6 PROGRESIVOS
CARGA	Semana 7	07/08/2023	15' + 4x3'R Rec. 90"L + 15'	15' + 20' progresivos + 15'	50'
IMPACTO	Semana 6	14/08/2023	15' + 8 CUESTAS LARGAS (1') Rec. bajada + 20'	20' + 20x100 Rec. 10" + 20'	50' Terreno variado
ADAPTACIÓN	Semana 5	21/08/2023	15' + 5x200 + 5' + 5x200 + 15'	20' + 4 CIRCUITOS OBEGON + 20'	
CARGA	Semana 4	28/08/2023	15' + 20' CIRCUITO MINICROSS +15'	20' + 6x400 Rec. 45" + 20'	50' + 6 PROGRESIVOS
CARGA	Semana 3	04/09/2023	15' + 2x4(500) Rec. 1' + 15'	15' + 4 cuestas + 2K + 15'	60' TERRENO VARIADO
AJUSTE	Semana 2	11/09/2023	15' + 4 RECTAS+ 1'2'3'5'3'2'1' (Rec. 45") +15'	10' + 6x1000 Rec. 1' + 10'	45'
COMPETICIÓN	Semana 1	18/09/2023	15' + 3(farlek 3'M 3'R 3'L) + 15'	15' + 20' PROGRESIVOS + 15'	



VIVAGYM GROUP