**TU GRAN DÍA VA A SER EL 3 DE NOVIEMBRE DE 2.013**

 EL SIGUIENTE PLAN DE ENTRENAMIENTO, ESTA ELABORADO POR CARLOS CASTILLEJO, ATLETA DE ÉLITE ESPAÑOL. QUIZAS NO SEA EL IDONEO PARA QUIEN DEBUTA EN LA DISTANCIA, PERO SI ESTA PREPARADO Y HA REALIZADO NUMEROSAS MEDIA MARATONES, CON ANIMO Y GANAS PODRÁ CONSEGUIRLO.

 ES MUY IMPORTANTE, SEGUIR A “RAJA TABLA” EL PLAN Y NO SALTARSE MAS DE 3 o 4 DIAS EN TOTAL. DURANTE ESTAS 12 SEMANAS, VAMOS A SUFRIR, NOTAREMOS QUE PERDEMOS PESO Y DURANTE LAS PRIMERAS 6 SEMANAS VAMOS A ESTAR MAS FLOJOS, PUDIENDO COGER ALGUN RESFRIADO. ANIMO!!!! Y NO SE DESANIMEN……EL REGALO VENDRA EL DIA 3/11/13**.**

UN ASPECTO IMPORTANTE, ES EMPEZAR A CUIDARSE UN POCO. SEAN CUIDADOSOS CON LA ALIMENTACION Y LLEVEN UN RITMO ADECUADO DE COMIDAS. APROVECHEN EL PLAN, PARA EMPEZAR UNA DIETA VARIADA, EVITANDO LAS INGESTAS DE: PAN, DULCES, BOLLERÍA, FRITURAS… . LLEVEN DIETA RICA EN HIDRATOS Y PROTEINAS. ARROZ Y PASTA (AL MENOS DOS DIAS EN SEMANA), PESCADO AZUL (MÍNIMO UN DIA EN SEMANA) Y NO MUCHO MÁS. NO SE OBSESIONEN CON LA DIETA. BEBAN AGUA EN DEMASÍA (1.5 L. AL DÍA), PARA HIDRATAR LA MUSCULATURA.

ESPECIAL ATENCION AL ESTIRAMIENTO AL TERMINAR, MUY IMPORTANTE.

ES ADECUADO, AL MENOS DOS O TRES DESCARGAS DE PIERNAS DURANTE EL PLAN.

*Semana 1*

**MARTES 13 AGOSTO**

60 MINUTOS RITMO SUAVE + EJERCICIOS DE GIMNASIA.

**MIERCOLES 14 AGOSTO**

25 MINUTOS SUAVES + 2 SERIES DE 7 CUESTAS DE 40 m + 1 X 200 m. LLANO, DESPUES DE CADA SERIE DE 7 CUESTAS + 15 MINUTOS SUAVES PARA TERMINAR.

**VIERNES 16 AGOSTO**

60 MINUTOS + 2 RECTAS DE 100 m. A RITMO VIVO + EJERCICIOS DE GIMNASIA

**DOMINGO 18 AGOSTO**

90 MINUTOS PROGRESIVOS + EJERCICIOS DE TECNICA DE CARRERA

*Semana 2*

**MARTES 20 AGOSTO**

60 MINUTOS RITMO SUAVE + EJERCICIOS DE GIMNASIA

**MIERCOLES 21 AGOSTO**

25 MINUTOS + 5 CUESTAS (DE UNOS 2 MINUTOS) + 5 X 1 MINUTO EN BAJADA + 15 MINUTOS SUAVES PARA TERMINAR.

**VIERNES 23 AGOSTO**

25 MINUTOS + DOBLE DE EJERCICIOS DE GIMNASIA

**DOMINGO 25 AGOSTO**

90 MINUTOS PROGRESIVOS (50 minutos de 6.20 a 6.10 + 25 minutos de 6.10 a 5.40 + 15 minutos de 5.40 a 5.25)+ ejercicios de tobillos.

*Semana 3*

**MARTES 27 AGOSTO**

60 MINUTOS RITMO SUAVE.

**MIERCOLES 28 AGOSTO**

25 MINUTOS DE CALENTAMIENTO + 4 SERIES DE 9 MINUTOS A RITMO VIVO. CON 1 MINUTO DE RECUPERACION (ritmo vivo es más rápido que el de los rodajes) + 15 MINUTOS SUAVES PARA TERMINAR.

**VIERNES 30 AGOSTO**

65 MINUTOS de 6.30 A 6.00 MIN/KM + EJERCICIOS GIMNASIA + 2 RECTAS De 100 m. a ritmo vivo.

**DOMINGO 1 DE SEPT**

95 MINUTOS PROGRESIVOS (55 MINUTOS DE 6.20 A 6.10, 25 MINUTOS DE 6.10 A 5.40 Y 15 MINUTOS DE 5.40 A 5.25) + EJERCICIOS DE TOBILLOS

*Semana 4*

**MARTES 3 DE SEPT**

60 MINUTOS SUAVES

**MIERCOLES 4 SEPT**

25 MINUTOS SUAVES + 15x 300 m. (DE 1.24 A 1.12) CON 1 MIN. RECUP. + 15 MINUTOS SUAVES

**VIERNES 6 SEPT**

65 MINUTOS + EJERCICIOS DE GIMNASIA + 2 RECTAS DE 100 m.

**DOMINGO 8 DE SEPT**

100 MINUTOS PROGRESIVOS (55 MIN. DE 6.10 A 6.00, 30 MIN. DE 6.00 A 5.40, Y 15 MIN. DE 5.30 A 5.10 MIN/KM) + EJERCICIOS DE TOBILLOS.

*Semana 5*

**MIERCOLES 11 SEPT**

25 MINUTOS SUAVES + 6 x 1.000 (4.40 A 4.15) RECUP. 1 MIN + 15 MINUTOS PARA TERMINAR SUAVES

**VIERNES 13 SEPT**

45 MINUTOS RITMO SUAVE + EJERCICIOS TOBILLOS + 8 RECTAS 100m. RITMO VIVO

**DOMINGO 15 SEPT**

COMPATICION DE 10 KM. O MEDIA MARATHON

Semana 6

**MARTES 17 SEPT**

65 MINUTOS RITMO SUAVE

**MIERCOLES 18 SEPT**

25 MINUTOS SUAVES + 15x300m. (1.14 a 1.06) CON 1 MIN. RECUP. + 15 MIN. SUAVES PARA TERMINAR

**VIERNES 20 SEPT**

65 MINUTOS + EJERC. GIMNASIA + 2 RECTAS DE 100m

**DOMINGO 22 SEPT**

105 MINUTOS PROGRESIVOS (60 min. 6.00 a 5.20, 30 MIN. De 5.20 a 4.45 y 15 MINUTOS de 4.45 a 4.25) + EJERCICIOS DE TOBILLOS

*Semana 7*

**MARTES 24 SEPT**

70 MINUTOS RITMO SUAVE + TOBILLOS

**MIERCOLES 25 SEPT**

25 MINUTOS + 3x4.000 m. (SERIES EN 19.50, 19.00 y 17.40) RECUPER. 90 sg. + 15 MINUTOS

**VIERNES 27 DE SEPT**

65 MINUTOS + EJERC. GIMNASIA + 4 RECTAS DE 100m

**DOMINGO 29 DE SEPT**

105 MINUTOS PROG. (60 MIN. De 6.00 a 5.20, 30 MIN. De 5.20 a 4.45 y 15 MIN de 4.45 a 4.25) + EJERCICIOS DE TOBILLOS

*Semana 8*

**MARTES 1 DE OCTUBRE**

25 MINUTOS + 2x5.000m (SERIES EN 23.45 y 22.00), RECUP. 2 min. + 15 MINUTOS SUAVES

**MIERCOLES 2 DE OCTUBRE**

70 MINUTOS + EJERC. GIMNASIA

**VIERNES 4**

25 MIN. + 10x1.000m (SERIES DE 4.35 a 4.05) RECUP. 1 MIN. + 15 MINUTOS SUAVES

**DOMINGO 6 DE OCT**

110 MINUTOS PROGR. (60 MIN de 6.00 a 5.20, 30 MIN de 5.15 a 4.45 y 20 MIN De 4.40 a 4.20) + EJERC. TOBILLOS

*Semana 9*

**MARTES 8 DE OCT**

70 MIN. RITMO SUAVE + EJERCICIOS TOBILLOS

**MIERCOLES 9 DE OCT**

25 MINUT. + 6x1.000 m (SERIES DE 4.35 a 4.15) RECUP. 1 MIN. + 15 MINUT. SUAVES

**VIERNES 11**

45 MINUTOS SUAVES + EJERC. GIMNASIA + 8 RECTAS 100m RITMO VIVO

**DOMINGO 13 DE OCT**

MEDIO MARATHON EN 1H 32 MIN. APROX

*Semana 10*

**MARTES 15**

70 MIN. SUAVES + EJERC. TOBILLOS

**MIERCOLES 16**

25 MIN. SUAVES + 3x3.000M (SERIES EN 14.15 a 13.00) RECUP. 90 SG + 15 MINUT.SUAVES

**VIERNES 18**

70 MIN. SUAVES + EJERC. GIMNASIA + 5 RECTAS DE 100m RITMO VIVO

**DOMINGO 20 OCT**

110 MIN. PROGR. (60 MIN De 6.00 a 5.20, 30 MIN. De 5.15 a 4.45 y 20 MIN De 4.40 a 4.20) + EJERC. TOBILLOS

*Semana 11*

**LUNES 21**

65 MIN. SUAVES + 4 RECTAS DE 100m.

**MIERCOLES 23**

**ULTIMO TEST**. 25 MIN. SUAVES + 2x6.000m (SERIES EN 25.30 y 25.15) RECUP. 90 SG. + 15 MIN

**SABADO 26 DE OCT**

60 MINUTOS SUAVES + EJERC. TOBILLOS + 2 RECTAS DE 100 m.

**DOMINGO 27 DE OCT**

90 MINUT. PROGR. (De 6.00 a 4.30) + 6 rectas de 100 m A RITMO VIVO.

*Semana 12*

**MIERCOLES 30 DE OCT**

60 MIN. SUAVES

**VIERNES 1 DE NOV.**

40 MIN. SUAVES + EJERCICIOS DE TECNICA DE CARRERA + 8 RECTAS DE 100 m

***DOMINGO 3 DE NOVIEMBRE:***

**LLEGÓ EL DIA. ESTAS MÁS QUE PREPARADO. CONFIA EN TUS FUERZAS, TE LO HAS PROPUESTO Y LLEVAS MUCHO SUFRIMIENTO. HOY INTENTA DISFRUTAR DE LA CARRERA Y RECUERDA: “LA MARATHON ES LA PRUEBA REINA. SOLO LOS QUE CORREN CON LA CABEZA FRIA LO CONSIGUEN. SON MAS DE 42 KILOMETROS, ASI QUE, NO INTENTES HACER LA CARRERA EN LOS PRIMEROS KILOMETROS. SE VALIENTE, PERO GUARDA FUERZAS PARA LOS ULTIMOS 10 KM.SUERTE COMPAÑERO.**

 **CLUB ATLETISMO TORRE PACHECO**