



ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 6

Lunes 17 de noviembre

Torso completo (RM12 RIR0)

- Calentamiento articular
- Press banca
- Press inclinado
- Press militar
- Elevación frontal bilateral supina
- Elevación lateral
- Jalón o barra al pecho
- Jalón con banda elástica
- Remo con mancuerna bilateral para espalda alta/deltoides
- Remo con mancuerna unilateral
- Plancha frontal

*"Lo que yo corra...
que a ti no te canse"*

ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 6

Martes 18 de noviembre

Series cortas 400 y 200 (5 y 5)

- **Calentamiento articular**

SERIES

Prestaremos especial atención a dosificar la intensidad. La idea es que hagamos las series de inicio a final con el mismo ritmo, así que empieza con el ritmo que creas que puedes mantener. Con respecto a la respiración, intenta ir "a demanda" es decir, no intentes modificar el ritmo de respiración, si no que, adáptate a lo que te esté pidiendo el cuerpo.

400m X5 serie de 400m, vamos a por todas, últimas series del entrenamiento, cabeza alta, zancada amplia y ritmo constante. Es posible que te cueste un poco más, pero no pasa nada, vamos a muerte.

200m X5 series de 200m, muy importante la potencia en esta serie, hay que ir A TOPE. descansa entre series lo que necesites para hacerlo brutal en la siguiente.

- **Flexiones estrictas plano horizontal**
- **Estiramiento general**

Jueves 20 de noviembre

Fartlek o fartlek adaptado

- **Calentamiento articular**

EJERCICIO 35' FARTLEK NORMAL

Lo que más me interesa de este entreno es: SUBIR Y BAJAR LAS PULSACIONES Por lo tanto, haremos lo siguiente: - 1 minuto carrera continua - 1 minuto fuerte La diferencia debe ser notable entre los dos tipos de carrera. Si por lo que sea, no eres capaz de continuar y necesitas parar, detén el reloj y respira, cuando recuperes, lo vuelves a iniciar y continúa hasta acabar el entrenamiento.

EJERCICIO 35' FARTLEK ADAPTADO

Lo que más me interesa de este entreno es: SUBIR Y BAJAR LAS PULSACIONES Por lo tanto, haremos lo siguiente: - 1 minuto carrera continua - 30 segundos andando La diferencia debe ser notable entre los dos tipos de cardio. Si por lo que sea, no eres capaz de continuar y necesitas parar, detén el reloj y respira, cuando recuperes, lo vuelves a iniciar y continúa hasta acabar el entrenamiento.

- **Estiramiento general**
- **Flexiones plano horizontal o inclinado**



ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 6

Viernes 21 de noviembre

Pierna completa sin pliometría

Calentamiento: Realizaremos un calentamiento general, con rotación y flexión de articulaciones desde arriba a abajo.

- **Calentamiento articular**

EJERCICIOS DE FUERZA: Ahora empezaremos a realizar una serie de ejercicios a los que dependiendo de tu nivel puedes añadirle o suprimir el peso. Los descansos son orientativos.

- Zancada alterna
- Sentadilla búlgara
- Extensión de cuádriceps en máquina
- Sentadilla Sissy con mancuerna
- Curl femoral en máquina
- Femoral slide
- Prensa de piernas
- Sentadilla Sumo Profunda con KB
- Elevaciones talones - gemelos. En suelo o step

Sábado 22 de noviembre

Tirada 35'