



ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 7

Lunes 24 de noviembre

Torso completo (RM8)

- Calentamiento articular
- Press banca
- Aperturas con mancuerna
- 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

Martes 25 de noviembre

- **Series**

Haremos las series como siguen: -200m -400m -800m -400m -200m Hay que procurar hacerlas al máximo cada una. Recuerda que aquí es donde ganamos nuestra carrera. Descansa 2 minutos entre cada serie (como máximo), excepto después del 800m que el descanso será de 3 minutos entre cada serie. La forma de pasarme este ejercicio es: DISTANCIA - TIEMPO (Por ejemplo:) 200m - 40" 400m - 1'20" ... así con el resto. Por cierto, aprovecho para recordarte que este entrenamiento se mide con cronómetro o reloj con cronómetro EN PISTA, nada de GPS. Suerte.

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



ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 7

Jueves 27 de noviembre

Interval (4X5 + 10' CC)

Calentamiento: Realiza los ejercicios dinámicos en una recta de unos 40m para usarla de ida y vuelta

- Calentamiento articular
- Skipping bajo
- Skipping
- Contra skipping
- Carrera lateral

EJECUCIÓN DEL EJERCICIO - PRIMER BLOQUE

Es MUY IMPORTANTE que no te detengas durante el entrenamiento. En este primer bloque realizaremos lo siguiente: 5 minutos de carrera continua al 80% de nuestra capacidad máxima (lo máximo que puedas permitirte). - Descanso de 3 minutos (máximo a ser posible) Esto lo haremos 4 veces.

EJECUCIÓN DEL EJERCICIO - SEGUNDO BLOQUE Haremos 10' de carrera continua a un ritmo normal. Intentamos no superar 6:30min/km

Viernes 28 de noviembre

Cardio libre

1h del cardio que tú prefieras, puedes correr, andar, hacer bicicleta, estática o al aire libre, nadar... lo que tú quieras, pero que tenga cierta intensidad y sea de continuo, no vale pasear por el centro comercial, no me jodas!