



PARA BAJAR DE 40' EN 10k, MES 1

SR Sport & Training Saúl Ramírez (www.saulramirez.es)

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTALES	
SEMANA 1	1	CARGA	GYM (TONIFICACIÓN GENERAL)	8k RUN (4x1000m a 3'30" o más rápido/descansa 1' + 4k RUN A 3'55")	DESCANSO	8k RUN (4x1000m a 3'30" o más rápido/descansa 1' + 4k RUN A 3'55")	DESCANSO	9k RUN (RUTA URBANA CON COSTERAS - RITMO MEDIO 4'10"km)	DESCANSO	
		NATACIÓN								0
		BICI								0
		RUN		8		8		9		25
		DESNIVEL								0
		TRAIL								0
SEMANA 2	2	CARGA	GYM (TONIFICACIÓN GENERAL)	8k RUN (5x1000m a 3'30" o más rápido/descansa 1' + 3k RUN A 3'55")	DESCANSO	8k RUN (A 3'50")	DESCANSO	9k RUN (RUTA URBANA CON COSTERAS - RITMO MEDIO 4'10"km)	DESCANSO	
		NATACIÓN								0
		BICI								0
		RUN		8		8		9		25
		DESNIVEL								0
		TRAIL								0
SEMANA 3	3	CARGA	GYM (FUERZA PARA RUN)	8k RUN (6x1000m a 3'30" o más rápido/descansa 1' + 2k RUN A 3'55")	DESCANSO	9k RUN (A 3'50")	DESCANSO	9k RUN (A RITMO DE 4' el km)	DESCANSO	
		NATACIÓN								0
		BICI								0
		RUN		8		9		9		26
		DESNIVEL								0
		TRAIL								0
SEMANA 4	4	DESCARGA	GYM (TONIFICACIÓN GENERAL)	8k RUN (2x1000m a 3'30" o más rápido/descansa 1' + 6k RUN A 3'55")	DESCANSO	8k RUN (2x1000m a 3'30" o más rápido/descansa 1' + 6k RUN A 3'55")	DESCANSO	120' CAMINATA MONTAÑA	DESCANSO	
		NATACIÓN								0
		BICI								0
		RUN		8		8				16
		DESNIVEL								0
		TRAIL					15			15

TOTALES

NATACIÓN	0
BICI	0
RUN	92
TRAIL	15
DESNIVEL	0

