



PARA BAJAR DE 50' EN 10k, MES 2

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

			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTALES
SEMANA 5	5	CARGA	GYM (TONIFICACIÓN GENERAL)	9k RUN (4x1000m a 4'30" o más rápido/descansa 1' + 5k RUN A 4'55")	DESCANSO	9k RUN (4xSUBIDAS 500m ESCALERAS/descansa BAJANDO + 5k RUN A 4'55")	DESCANSO	9k RUN (A RITMO DE 4'50")	DESCANSO	
		NATACIÓN								0
		BICI								0
		RUN		9		9		9		27
		DESNIVEL								0
		TRAIL								0
SEMANA 6	6	CARGA	GYM (TONIFICACIÓN GENERAL)	8k RUN (5x1000m a 4'20" o más rápido/descansa 1' + 3k RUN A 4'45")	DESCANSO	8k RUN (A 4'40")	DESCANSO	9k RUN (A RITMO DE 4'45")	DESCANSO	
		NATACIÓN								0
		BICI								0
		RUN		8		8		9		25
		DESNIVEL								0
		TRAIL								0
SEMANA 7	7	CARGA	GYM (FUERZA PARA RUN)	8k RUN (6x1000m a 4'20" o más rápido/descansa 1' + 2k RUN A 4'45")	DESCANSO	9k RUN (A 4'45")	DESCANSO	9k RUN (SIMULA COMPETICIÓN)	DESCANSO	
		NATACIÓN								0
		BICI								0
		RUN		8		9		9		26
		DESNIVEL								0
		TRAIL								0
SEMANA 8	8	DESCARGA	GYM (TONIFICACIÓN GENERAL)	8k RUN (2x1000m a 4'20" o más rápido/descansa 1' + 6k RUN A 4'45")	DESCANSO	8k RUN (2x1000m a 4'20" o más rápido/descansa 1' + 6k RUN A 4'45")	DESCANSO	120' CAMINATA MONTAÑA	DESCANSO	
		NATACIÓN								0
		BICI								0
		RUN		8		8				16
		DESNIVEL								0
		TRAIL					15			15

TOTALES

NATACIÓN	0
BICI	0
RUN	94
TRAIL	15
DESNIVEL	0

