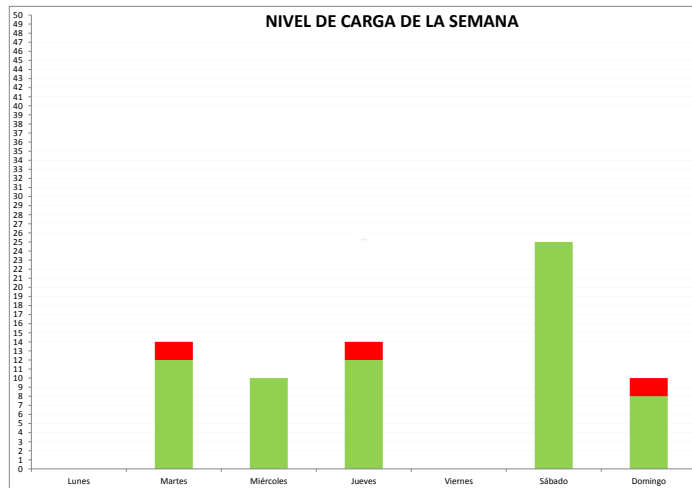


L U N E S		
	DESCANSO	
M A R T E S	CARRERA CONTÍNUA MEDIA Distancia: 12 km Ritmo: Medio Terreno: Variado + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS	1 X CIRCUITO
	12	
M I É R C O L E S	CARRERA CONTÍNUA SUAVE Distancia: 10 km Ritmo: Bajo Terreno: Llano + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS	
	10	
J U E V E S	CARRERA x MONTAÑA Distancia: 12 km Ritmo: Medio Terreno: Montaña + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS	1 X CIRCUITO
	12	
V I E R N E S	DESCANSO	
S Á B A D O	CARRERA x MONTAÑA Combina la carrera con la marcha andando en las zonas más exigentes. Distancia: 25 km Ritmo: Medio Terreno: Montaña + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS	
	25	
D O M I N G O	CARRERA CONTÍNUA SUAVE Distancia: 8 km Ritmo: Bajo Terreno: Llano + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS	1 X CIRCUITO
	8	
RESUMEN SEMANAL	67 Km Semanales	6 Vueltas Circuito Compensatorio

30 de Mayo al 5 de Junio 2016	
SEMANA	2
Macrociclo:	1
Mesociclo:	Preparación
Microciclo:	Carga
Objetivos:	- Período de Preparación General. - Acumulación de Kms

No es grande aquel que nunca falla si no el que nunca se da por vencido.



CIRCUITO DE TRABAJO COMPENSATORIO

1. SENTADILLAS 20 Repeticiones	2. ABDOMINALES 30 Repeticiones	3. FLEXIONES 10 Repeticiones	4. SENTADILLA LATERAL 20 repeticiones (10 hacia cada lado)	4. PLANCHA FRONTAL Mantener durante 20 segundos
6. SUBIDA ESCALÓN 15 Repeticiones	7. ELEVACIÓN LATERAL 15 Repeticiones con cada pierna	8. PUENTE Mantener durante 20 segundos	9. SUPERMANS (Levantar brazo y pierna contraria) 20 Repeticiones (10 con cada brazo/pierna)	

Realizar los ejercicios descansando entre 30 segundos y un minuto entre cada ejercicio.