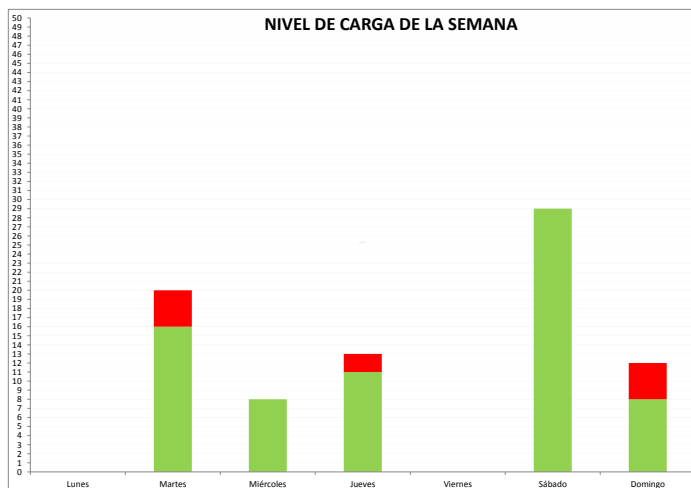


LUNES			DESCANSO	
	CARRERA CONTÍNUA MEDIA Distancia: 16 km Ritmo: Medio Terreno: Llano + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS		2 X CIRCUITO	16
MARTES	CARRERA CONTÍNUA SUAVE Distancia: 8 km Ritmo: Bajo Terreno: Llano + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS			8
	CAMBIOS DE RITMO Distancia: 11 km Ritmo: Medio-Alto Terreno: Llano 10 minutos Carrera Continua Media + 5 series de: 300" Fuerte + 200" Suave completar la distancia de la sesión con Carrera Continua Media + ESTIRAMIENTOS		1 X CIRCUITO	11
MIÉRCOLES	DESCANSO			
	CARRERA x MONTAÑA Combina la carrera con la marcha andando en las zonas más exigentes. Distancia: 29 km Ritmo: Medio Terreno: Montaña + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS			29
JUEVES	DESCANSO			
	CARRERA CONTÍNUA SUAVE Distancia: 8 km Ritmo: Bajo Terreno: Llano + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS		2 X CIRCUITO	8
RESUMEN SEMANAL		72 Km Semanales	5 Vueltas Circuito Compensatorio	

11 al 17 de Julio 2016	
SEMANA	8
Macrociclo:	1
Mesociclo:	Preparación
Microciclo:	Carga
Objetivos:	- Periodo de Preparación General. - Acumulación de Kms - Hacer cambios de ritmo.

Los obstáculos sólo son esas cosas que ves cuando quitas los ojos de la meta.



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.