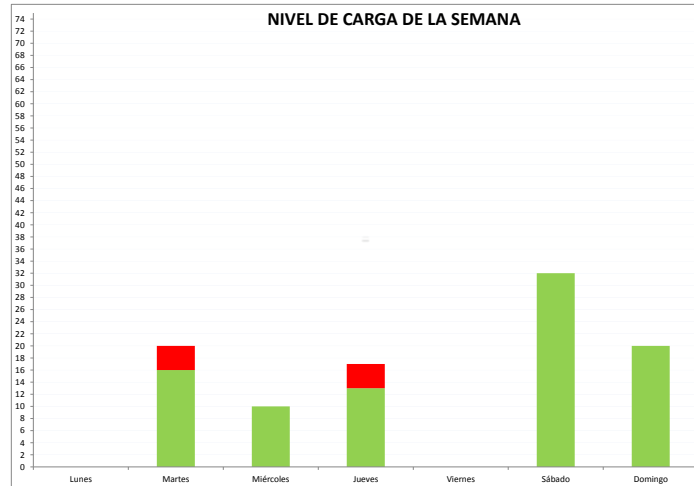


L U N E S		
	DESCANSO	
M A R T E S	CARRERA CONTINUA MEDIA Distancia: 16 km Ritmo: Medio Terreno: Llano + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS	2 X CIRCUITO
	16	
M I E R C O L E S	CARRERA CONTINUA SUAVE Distancia: 10 km Ritmo: Bajo Terreno: Llano + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS	
	10	
J U E V E S	CAMBIOS DE RITMO Distancia: 13 km Ritmo: Medio-Alto Terreno: Llano 10 minutos Carrera Continua Media + 6 series de: 300' Fuerte + 200' Suave completar la distancia de la sesión con Carrera Continua Media + ESTIRAMIENTOS	2 X CIRCUITO
	13	
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: 32 km Ritmo: Medio Terreno: Montaña + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS	
	32	
D O M I N G O	CARRERA x MONTAÑA Combina la carrera con la marcha andando en las zonas más exigentes. Distancia: 20 km Ritmo: Medio Terreno: Montaña + 5' Trote suave + ESTIRAMIENTOS	
	20	
RESUMEN SEMANAL	91 Km Semanales	4 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.

*El dolor mientras luchas se acaba olvidando, el recuerdo de no atreverse es imborrable.*












**OBJETIVOS:**

GRAN VUELTA  
VALLE DEL  
*Genal*  
ULTRATRAIL

28.29.30 OCT | GAUCÍN

FALTAN  
16  
SEMANAS

CIRCUITO DE TRABAJO COMPENSATORIO

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

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