

11ª SEMANA

DO 6 DE FEBREIRO AO 12 DE FEBREIRO ESPECÍFICO 1

DÍA DA SEMANA	DESCRICIÓN DA TAREFA	NIVEL 1 MENOS DE 3 HORAS				NIVEL 2 DE 3 H A 3 H 30 M				NIVEL 3 DE 3 H 30 M a 4 H				OBSERVACIÓNS E COMENTARIOS
		Intensidade, potencia ou tempo	Nº Series	Nº Repeticións	Recuperación	Intensidade, potencia ou tempo	Nº Series	Nº Repeticións	Recuperación	Intensidade, potencia ou tempo	Nº Series	Nº Repeticións	Recuperación	
LUNS	Carreira continua 30' Repeticións de 300 m Estiramientos	4'15"/km 1'	1 1	1 9		4'35"/km 1'5"	1 1	1 9	2'15"	5'55"/km 1'10"	1 1	1 9	2'30"	A carreira ten que ser uniforme A inclinación aprox 10%
MARTES	Carreira continua: 1 hora Estiramientos	4'20/km	1	1		4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme Estáticos ao final
MÉRCORES	Carreira continua 30' Repeticións de 1000 m. Estiramientos	4'15"/km 3'30	1 1	1 6	2'5'	4'35"/km 3'40"	1 1	1 6	2'30"/5'	5'55"/km 3'50"	1 1	1 6	3'6'	A carreira ten que ser uniforme A recup entre series a trote lento
XOVES	Carreira continua: 1 hora Estiramientos	4'20/km	1	1		4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme Estáticos ao final
VENRES	Carreira continua 30' Repeticións de 3000 m.	4'15"/km 11'00	1 1	1 2	5'	4'35"/km 11'40"	1 1	1 2	5'30"	5'55"/km 12'20	1 1	1 2	6'	A carreira ten que ser uniforme Terreo sen costas
SÁBADO														
DOMINGO	Carreira continua 1H 45' Estiramientos	4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		5'20/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme Estáticos ao final

