

7ª SEMANA

DO 2 DE XANEIRO

AO 8 DE

XANEIRO

BÁSICO 4ª SEMANA

DESCRIPCIÓN 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 o tempo	Nº Series	Nº Repeticións	Recuperación	Intensidade, potencia o tempo	Nº Series	Nº Repeticións	Recuperación	Intensidade, potencia o tempo	Nº Series	Nº Repeticións	Recuperación	
Carreira continua 30' Costas de 200 m. recuperación trotando baixada Estiramientos	4'20/km 40"	1	1		4'40/km 43"	1	1	2'15"	5'00/km 46"	1	1	2'30"	A carreira ten que ser uniforme A inclinación aprox 10%
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
Carreira continua 30' Repeticións de 600 m. Estiramientos	4'20/km 2'05"	1	1	2'15"	4'40/km 2'09"	1	1	2'30"/15"	5'00/km 2'13"	1	1	3'6"	A carreira ten que ser uniforme A recup entre series é a trote lento
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
Carreira continua 30' Repeticións de 2000 m.	4'20/km 7'30"	1	1	4'	4'40/km 7'45"	1	1	5'	5'00/km 8'00"	1	1	6'	A carreira ten que ser uniforme Terreo sen costas
Carreira continua 1H 30' 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