**ATLETA:** Jonatan Antonio López **SEMANA:** 1 y 2 T6 (del 29 de Julio al 11 de Agosto 2024)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| L | M | X | J | V | S | D |
| 30´ de carrera a ritmo de 4´50”  +  20´ progresivos de 4´50” a **4´30”** ***(50´)***  +  **Plancha Frontal/Lateral**  (3 series x 1´00”)  +  estiramientos. | Descanso | 20´ calentamiento  +  (**7 x 500** a ritmo de 3´44”/3´46” *Rec2´*)  +  5´ de soltura y estiramientos de piernas. | 45´ de carrera a ritmo MUY SUAVE  +  **TRABAJO F**UERZA  (Cuádriceps, Isquios , Gemelos, Glúteo)  *3 series x 14Rep.*  +  estiramientos de piernas y espalda. | Descanso | 20´ calentamiento  +  (**1´30”** + **3´** + **1´30”** + **3´** + **1´30”** + **3´** + **1´30”** *Rec1´30” a trote muy suave*)  +  5´ de soltura y estiramientos.  ***1´30” a ritmo 3´50” / 3´ a ritmo 4´05”.*** | 14km de carrera a ritmo de 4´50”/4´55”  +  muchos estiramientos de piernas. |
| 8km calentamiento  +  **CUESTAS**  (12 x 100 al ***85%*** *Recuperación bajada trote suave*)  +  2km a ritmo 4´20”  +  estiramientos de piernas y espalda. | Descanso | 20´ calentamiento  +  **2** x (**800** + **600** + **400** *Rec1´30” parado*)  +  5´ de soltura y estiramientos.  ***800 a ritmo 3´50”***  ***600 a ritmo 3´40”***  ***400 a ritmo 3´25”*** | 12km de carrera a ritmo COMODO sobre 5´00”/5´10”  *(Control de Pulso)*  +  **CORE**  (3 series x 1´00”)  +  estiramientos de piernas. | Descanso | 20´ calentamiento  +  (**5 x 1km** a ritmo de 4´05”/4´10” *Rec500 a trote muy suave*)  +  5´ de soltura y estiramientos de piernas. | 14km de carrera a ritmo de 4´50”/4´55”  +  muchos estiramientos de piernas y espalda. |