**Medio Fondo 7 Septiembre**

**Rutina 1. 1er lunes**

* Entrada en calor, 3 km de carrera suave, gimnasia
* Ejercicios de carrera / coordinación con escaleras
* 3 x 100 metros lanzados Pausa 5
* 3 x 60 metros lanzados, Pausa 5
* 3 km de carrera suave
* 10. Minutos de estiramientos

**Rutina 2. 1er martes**

* **3** km de carrera suave
* Ejercicios de carrera/ gimnasio/ estiramientos
* 8 km de carrera a ritmo medio
* 10. Minutos de estiramientos

**Rutina 3. 1er miércoles**.

1. Entrada en calor 3 km de carrera suave y ejercicios de coordinación con vallitas
2. 1 x 300 metros, pausa 10 minutos
3. 1 x 250 metros, pausa 10 minutos
4. 1 x 150 metros, pausa 10. Minutos
5. 3 km de carrera suave
6. 10. Minutos de estiramientos

**Rutina 4. 1er jueves**

* **Entrada en calor 2 km de carrera suave**
* 6 km de carrera continua con cambios de ritmos, 30, segundos x 30”, 45 “x 45”, 1 minuto X 1 minuto y 1,30 x 1,30 y volver a empezar, realizar hasta completar los 7 km
* 3 x 80 metros en progresión
* 10 minutos de estiramientos

**Rutina 5**. 1er viernes

* 3 km de carrera suave, Ejercicios de coordinación con vallas,
* 1 x 1200 metros, pausa 10
* 1 x 800 metros, pausa 10
* 1 x 300 metros, pausa 10
* 3 km de carrera suave
* 10. Minutos de estiramiento

**Rutina 6**. 1er sábado

1. 3 km de carrera suave
2. 6 km de carrera a ritmo medio
3. 2 x 80 metros en progresión

* **Rutina 7**. 2do lunes (medio Fondo)
* Entrada en calor 4 km de carrera suave
* Multi saltos (50)
* 2 x 4 x 150, a ritmo de carrera, pausa trotar 300 metros, macro pausa 10 minutos
* 4 km de carrera suave
* 10. Minutos de estiramientos

**Rutina 8**. 2do martes

* 8 k en forma progresiva, empezar lento y bajar 5 segundo por cada km
* 10 minutos de estiramientos

**Rutina 9**. 2do miércoles

* Entrada en calor 3 km de carrera suave, gimnasia
* Ejercicios de coordinación con vallas
* Pablo. 4 x 400 metros en 1 minuto, pausa 5
* Otros corredores 2 x 400
* 2 x 200 en 26/30 segundos
* 3 km de carrera suave
* 10. Minutos de estiramientos

**Rutina 10. 2do jueves**

* **Entrada en calor**
* 2 km de carrera suave
* 8 km de carrera a ritmo medio
* 3 x 80 metros en progresión

**Rutina 11. 2do viernes**

* Entrada en calor 3 km de carrera suave
* Coordinación con escaleras
* 1 x 1000 metros, ritmo de 1500 metros, pausa 10
* 1 x 600 metros, ritmo de 1500 metros, pausa 7 minutos
* 1 x 400 metros
* 3 km de carrera suave
* 10. Minutos de estiramientos

**Rutina 12. 2do sábado**

1. 2 km de carrera suave
2. 8/10 km de carrera a ritmo medio
3. 2 x 80 metros en progresión