

DICIEMBRE 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1 15' Cal + 10xCU 300m trote del 100 al 200 en z5, r: bajada trote + 10' Vc + Est	2 DESCANSO	3 15' Cal + 3x1500z3 r:90'' + 2x500z4 r:1' + 10' Vc + Est	4 45-50' carrera z2 / Starter: DESCANSO	5 2h Terreno ondulado picos z3 + Est	6 DESCANSO
7 10' Cal + 30' z2 + 10' Vc + Est / Starter: DESCANSO	8 FESTIVO, PROPUESTA PARA HACER POR LIBRE: 10' Cal + 3x(1000 + 600 + 400) z2-z3 r:1' y 3' + 10' Vc + Est	9 DESCANSO	10 15' Cal + 3x(5' CF + 5'z4) + 10' Vc + Est	11 10' Cal + 20'z2 + 5'z3 + 5'z2 + 10' Vc + Est	12 SALIDA TRIBU 	13 DESCANSO
14 10' Cal + 10'z2 + 10x1'z3 r:1' + 10' Vc + Est / Starter: DESCANSO	15 15' Cal + 4x(FE 5' + 1000) r:2' + 10' Vc + Est	16 DESCANSO	17 15' Cal + CU 6x500 r:bajada trote + 10' Vc + Est	18 60' CC z2 + Est / Starter: DESCANSO	19 SALIDA TRIBU 	20 DESCANSO
21 15' Cal + 15'z2 + 5'z4 + 5'z3 + 10' Vc + Est / Starter: DESCANSO	22 15' Cal + 6xbajada y CU, en la zona de la "V" r:2' + 10' Vc + est	23 DESCANSO	24 ENTRENO LIBRE (VACACIONES EN EL RETIRO)	25 55' CC progresivo sin pasar de z3 + est / Starter: DESCANSO	26 2h Terreno ondulado picos z3 y z4 + Est	27 DESCANSO
28 15' Cal + 25'z2 + 10' Vc + Est / Starter: DESCANSO	29 ENTRENO LIBRE (VACACIONES EN EL RETIRO)	30 DESCANSO	31 ENTRENO LIBRE. Hacer una San Silvestre virtual "correr 10k a ritmo libre"	 www.barrabes.com		

Zonas por % en función de la frecuencia cardiaca o percepción del esfuerzo

Z1 = 68% - 74%		Z1 = Ritmo Ligero
Z2 = 75% - 82%		Z2 = Ritmo Normal
Z3 = 83% - 87%		Z3 = Ritmo Alto
Z4 = 88% - 93%		Z4 = Ritmo Submáximo
Z5 = 94% - 100%		Z5 = Ritmo Máximo

Cal	Calentamiento
Vc	Vuelta a la calma
r	Recuperación
Fk	Fartlek
TC	Técnica de carrera
Est	Estiramientos
CF	Círculo de fuerza
CU	Cuestas
ac	Aceleraciones
CC	Carrera continua