

NOVIEMBRE

Fondo: **CARMEN GLORIA**

Semana 1, 2, 3	Del 04/11 al 25/11	Acumulación I	47.1 km/sem.
-----------------------	--------------------	---------------	--------------

Calentamiento: Movilidad articular 15'
Elongación con y sin insistencias 10'
ABC: 2 c/u x 100m (Taloneos, medio skippings, galopas frontales y laterales)
Trote por pasto en diferentes direcciones 3'

LUNES	Medio Circuito a la Costa: Camino a las pesqueras, La lisera, El Laucho, calle Sotomayor, calle 21 de Mayo y Estadio. T 40'
MARTES	Interval training: 8 x 1000m (t 4') (p 2')
MIÉRCOLES	Medio Circuito a Azapa: Calle 18 de Septiembre, 2 rotondas, camino a Azapa, Colegio Andino, Colegio San Jorge (Villa Verona) y retorno al Estadio. T 30'
JUEVES	Fartlek: 2000 – 200 – 1500 – 300 – 1000 – 400 – 800 – 200 (p 100m trote muy suave) T 35'
VIERNES	Circuito Cross Estadio 10 vueltas (t 4' la vuelta)
SÁBADO	Interval training: 4 x 2000m (t 8') (p 4')
DOMINGO	Descanso

Vuelta a la calma: Elongación local 15'
Trote de recuperación por pasto 5'

DICIEMBRE

Fondo: CARMEN GLORIA

Semana 4, 5, 6	Del 30/11 al 18/12	Acumulación II	54,6 km/sem.
-----------------------	--------------------	----------------	--------------

Calentamiento: Movilidad articular 15'
Elongación con y sin insistencias 10'
ABC: 2 c/u x 100m (Taloneos, medio skippings, galopas frontales y laterales)
Trote por pasto en diferentes direcciones 5'

LUNES	Circuito a la Costa: Camino a las pesqueras, La lisera, El Laucho, Chinchorro (Muelle), calle Sotomayor, calle 21 de Mayo y Estadio. T 1 hora
MARTES	Interval training: 12 x 1000m (t 5') (p 1')
MIÉRCOLES	Medio Circuito a Azapa: Calle 18 de Septiembre, 2 rotondas, camino a Azapa, Colegio Andino, Colegio San Jorge (Villa Verona) y retorno al Estadio. T 30'
JUEVES	Fartlek: 2000 – 200 – 1500 – 300 – 1000 – 400 – 2000 – 800 – 200 – 1000 (p 100m trote muy suave) T 50'
VIERNES	Circuito Cross Estadio 14 vueltas (t 5' la vuelta)
SÁBADO	Interval training: 8 x 2000m (t 10') (p 2')
DOMINGO	Descanso

Vuelta a la calma: Elongación local 15'
Trote de recuperación por pasto 5'

ENERO

Fondo: CARMEN GLORIA

Semana 9,10,11,12	Del 05/01 al 30/01	Acumulación III	90 km/sem.
--------------------------	--------------------	-----------------	------------

Calentamiento: Movilidad articular 15'
Elongación con y sin insistencias 10'
ABC: 2 c/u x 100m (Taloneos, medio skippings, galopas frontales y laterales)
Trote por pasto en diferentes direcciones 5'

LUNES	Rodaje por 45'. Flotación en arena seca 2 x 5', pausa 30".
MARTES	Fraccionado: 1 x 8000 1 x 4000 1 x 2000 Pausa 1'.
MIÉRCOLES	Rodaje por 1:20'
JUEVES	Circuito de desarrollador: Sector Chinchorro. 10 vueltas.
VIERNES	Rodaje por 1 hora. Flotaciones arena seca 6 x 3', pausa 30".
SÁBADO	Interval training: 4 x 4000m (t 16') (p 1'30")
DOMINGO	Descanso

- Rodajes: ritmo de 4'20"/km

Vuelta a la calma: Elongación local 15'
Trote de recuperación por pasto 5'