

2

RUNNERS QUE COMPITEN EN 21 KM

2.1 RUNNERS que corren el 21 km en 1h 17'

RUN. 11,6 KM 1,9

Calentamiento

1 km. 64% 4'30" /km. 4'30"

Técnica

▶ Apoyo 3 Skipping Ruso

4x 0,1 km. 63% 4'40" /km. 14" ⏱ 30"

▶ Impulso 1 Skipping alto pierna derecha 5 y 5 con izq.

4x 0,1 km. 63% 4'40" /km. 14" ⏱ 30"

▶ Talón 3 Correr para atrás con talón al glúteo

4x 0,1 km. 63% 4'40" /km. 14" ⏱ 30"

Series

3x 1 km. 82% 3'30" /km. 3'30" ⏱ 1'30" ↘ 2'

2x 2 km. 80% 3'35" /km. 7'10" ⏱ 1'30" ↘ 4'

1x 3 km. 79% 3'40" /km. 11'

Estiramientos Piernas (8) Lumbar (1)

2.2 RUNNERS que corren el 21 km en 1h 40'

RUN. 11,6 KM 1,9

Calentamiento

1 km. 64% 5'44" /km. 5'44"

Técnica

▶ Apoyo 3 Skipping Ruso

4x 0,1 km. 63% 5'40" /km. 17" ⏱ 30"

▶ Impulso 1 Skipping alto pierna derecha 5 y 5 con izq.

4x 0,1 km. 63% 5'40" /km. 17" ⏱ 30"

▶ Talón 3 Correr para atrás con talón al glúteo

4x 0,1 km. 63% 5'40" /km. 17" ⏱ 30"

Series

3x 1 km. 82% 4'28" /km. 4'28" ⏱ 1'30" ↘ 2'

2x 2 km. 80% 4'35" /km. 9'10" ⏱ 1'30" ↘ 4'

1x 3 km. 79% 4'39" /km. 13'55"

Estiramientos Piernas (8) Lumbar (1)

2.3 RUNNERS que corren el 21 km en 1h 52'

RUN. 11,6 KM 1,9

Calentamiento

1 km. 64% 6'28" /km. 6'28"

Técnica

▶ Apoyo 3 Skipping Ruso

4x 0,1 km. 63% 6'40" /km. 20" ⏱ 30"

▶ Impulso 1 Skipping alto pierna derecha 5 y 5 con izq.

4x 0,1 km. 63% 6'40" /km. 20" ⏱ 30"

▶ Talón 3 Correr para atrás con talón al glúteo

4x 0,1 km. 63% 6'40" /km. 20" ⏱ 30"

Series

3x 1 km. 82% 5'02" /km. 5'02" ⏱ 1'30" ↘ 2'

2x 2 km. 80% 5'10" /km. 10'20" ⏱ 1'30" ↘ 4'

1x 3 km. 79% 5'14" /km. 15'42"

Estiramientos Piernas (8) Lumbar (1)

LEYENDA:

RUN. 8,75 KM 3,0
VOLUMEN de TRABAJO ÍNDICE de CARGA

▶ VER el VIDEO
↘ MACRO-PAUSA:
⏱ MICRO-PAUSA:

INTENSIDAD del TRABAJO

A6	100%	A3	85% - 80% - 75%
A5	95%	A2	70% - 65%
A4	90%	A1	60%



(* Ejemplos recogidos de nuestra plataforma de entrenamiento ProAm. Los valores muestran 3 grupos distintos en función de su marca de competición.