

3

RUNNERS QUE COMPITEN EN 42 KM

3.1 RUNNERS que corren el 42 km en 2h,45'

RUN. 12,45 KM 1,5

Calentamiento

2 km. 65% 4'30" /km. 9'

Técnica

▶ Impulso 2 Salticado con impulso buscando altura

3x 0,1 km. 68% 4'20" /km. 13" ⌚ 20" ↵ 1'

▶ Rodilla 1 Elevación de rodilla a media altura

3x 0,1 km. 68% 4'20" /km. 13" ⌚ 20" ↵ 1'

▶ Talón 2 Correr con talones al glúteo

3x 0,1 km. 68% 4'20" /km. 13" ⌚ 20" ↵ 1'

Series

1x 3 km. 78% 3'45" /km. 11'15" ↵ 3'

1x 2 km. 80% 3'40" /km. 7'20" ↵ 3'

3x 1 km. 84% 3'30" /km. 3'30" ⌚ 1'30" ↵ 4'

1x 5 km. 77% 3'50" /km. 24'08"

Estiramientos Piernas (8) Lumbar (1)

3.2 RUNNERS que corren el 42 km en 3h30'

RUN. 14,45 KM 1,5

Calentamiento

2 km. 65% 5'43" /km. 11'26"

Técnica

▶ Impulso 2 Salticado con impulso buscando altura

3x 0,1 km. 68% 5'20" /km. 16" ⌚ 20" ↵ 1'

▶ Rodilla 1 Elevación de rodilla a media altura

3x 0,1 km. 68% 5'20" /km. 16" ⌚ 20" ↵ 1'

▶ Talón 2 Correr con talones al glúteo

3x 0,1 km. 68% 5'20" /km. 16" ⌚ 20" ↵ 1'

Series

1x 3 km. 78% 4'46" /km. 14'18" ↵ 3'

1x 2 km. 80% 4'39" /km. 9'18" ↵ 3'

2x 1 km. 85% 4'25" /km. 4'25" ⌚ 1'30" ↵ 4'

1x 5 km. 78% 4'50" /km. 24'08"

Estiramientos Piernas (8) Lumbar (1)

3.3 RUNNERS que corren el 42 km en 3h55'

RUN. 15,45 KM 1,5

Calentamiento

2 km. 65% 6'22" /km. 12'43"

Técnica

▶ Impulso 2 Salticado con impulso buscando altura

3x 0,1 km. 68% 6'00" /km. 18" ⌚ 20" ↵ 1'

▶ Rodilla 1 Elevación de rodilla a media altura

3x 0,1 km. 68% 6'00" /km. 18" ⌚ 20" ↵ 1'

▶ Talón 2 Correr con talones al glúteo

3x 0,1 km. 68% 6'00" /km. 18" ⌚ 20" ↵ 1'

Series

1x 3 km. 78% 5'18" /km. 15'54" ↵ 3'

1x 2 km. 80% 5'10" /km. 10'20" ↵ 3'

1x 1 km. 85% 4'55" /km. 4'55" ⌚ 1'30" ↵ 4'

1x 4 km. 76% 5'30" /km. 22'

Estiramientos Piernas (8) Lumbar (1)

LEYENDA:

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

3,0

▶ 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.