BOSTON
CLUB DE ATLETISMO

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA BAJAR

DE 20' minutos en 5000

SEMANA DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1	60' + pesas + 2 rectas		20' + 3 x 2000 + pesas (tiempos 8'40" a 7'45") 10' recuperación 1'		50' + tobillos + pesas + 2 rectas		70' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas
2	60' + pesas + 2 rectas		25' + 8 x 300 + 10" recuperación 1'		50' + tobillos + pesas + 2 rectas		70' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas
3	60' + pesas + 2 rectas		20' + 6 km. A ritmo controlado (tiempos sobre 4'15") + 10'		50' + tobillos + pesas + 2 rectas		75' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas
4	50' suaves + 2 rectas		25' + 5 x 1000 + 15' (tiempos 4'10" a 3'45") recuperación 1'		30' muy suaves		**Competición de 5/10 km**
5		60' + pesas + 2 rectas		25' + 6 x 500 +15' recuperación 1' (tiempos 2'00" a 1'50")		60' + tobillos + pesas + 2 rectas	75' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas
6	60' + pesas + 2 rectas		25' + 2 x 3000 + 15' recuperación 2' (tiempos 12'30" a 11'50")		60' + tobillos + pesas + 2 rectas		75' progresivos + Técnica de Carrera + 4 rectas
7	60' + pesas + 6 rectas		25' + 7 x 400 + 15" recuperación 1' (tiempos 1'34" a 1'24")		45' muy suaves + Técnica de Carrera + 8 rectas		**Competición de 10 km**
8		60' + 6 rectas		25' + 5 x 1000 + 15' (tiempos 4'35" a 4'10") recuperación 1'	60' + tobillos + pesas + 2 rectas		75' progresivos + Técnica de Carrera + 6 rectas
9			25' + 5 x 800 + 15" recuperación 90" (tiempos 3'10" a 2'52")		35' muy suaves + Técnica de Carrera + 8 rectas		**Competición de 5 km (Objetivo)**