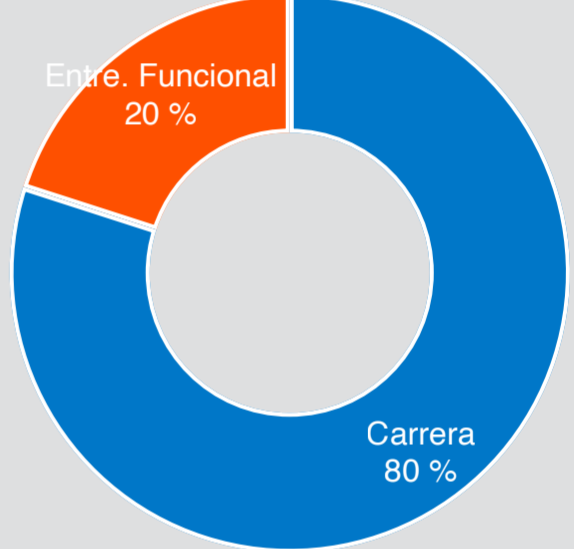


SEMANA 11 10/1/22 - 16/1/22

		LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16	RESUMEN
Tipo de entrenamiento			Carrera - Fartlek	Carrera - Resistencia	Carrera - Resistencia	Carrera - Resistencia	Carrera - Fartlek	Trail - Resistencia	Carrera 6h 39min
Objetivo			Umbral	Aeróbico	Aeróbico	Aeróbico	Tempo	Aeróbico	Entre. Funcional 1h 40min
Tiempo			48'	20'	50'	20'	51'	3h30'	TOTAL 8h 19min
Descripción			10' Z2 + 1' caminar + (3 x (4' Z5 cuesta 5-10% + 5' Z1)) + 10' Z2	20' Z2	50' Z2-3	20' Z2	10' Z2 + (2 x (12' Z4 + 6' Z1)) + 5' Z2	3h30' Z1-2	
Perfil			Cuestas 5-10%	Variado	Variado	Variado	Llano - Pista	+ 1100-1400m desnivel	
Tipo de entrenamiento				Entre. Funcional 01		Entre. Funcional 01			
Objetivo				Fuerza general		Fuerza general			
Tiempo				50'		50'			
Descripción				Enlace a la carpeta de Google Drive con los entrenamientos.		Enlace a la carpeta de Google Drive con los entrenamientos.			
Perfil				-		-			

ZONAS POR FRECUENCIA CARDÍACA

		% FC Máx		Escala de Borg	
ZONA 1	Recuperación	>	66%	>	7
ZONA 2	Aeróbico Ligero	67%	76%	8	10
ZONA 3	Aeróbico Medio	77%	86%	11	13
ZONA 4	Aeróbico Intenso	87%	91%	14	16
ZONA 5	Umbral	92%	93%	17	18
ZONA 6	Aeróbico Máximo	94%	95%	19	20
ZONA 7	Anaeróbico	100%	<	20	<

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

	1/11	8/11	15/11	22/11	29/11	6/12	13/12	20/12	27/12	3/1	10/1	17/1	24/1
Lunes													
Eventos													Alora Trail
Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Microciclo	P	C	I	A	C	I	A	C	I	A	AP	AP	CP
Tiempo	5:55	6:12	7:12	4:30	6:08	7:49	4:30	7:15	8:11	4:30	8:19		
Mesociclo	Prep.	Adquisición 1				Adquisición 2			Transformación			Competición	
Ciclo	Ciclo Fundamental								Ciclo Específico			Ciclo Competición	
Macrociclo	Macrociclo												

Enlace para obtener los entrenamientos funcionales

<https://drive.google.com/drive/folders/1B5zT7yCGLK0OYjnhXlmBcC7pkUgBHb4M?usp=sharing>