

Entrenador: Carlos Huerta Hicks

Grupo: #CorreGYE

Nombre del Atleta:

Distancia:

SEMANA 1		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	5k	desc o xt	6k	desc o xt	7k	desc o xt	18k
Tipo entrenamiento		recu		recu		recu		
Descripción		6.40 a 6.10		6.40 a 6.10		6.40 a 6.10		
Otros								

SEMANA 2		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	6k	desc o xt	7k	desc o xt	8k	4k	25k
Tipo entrenamiento		recu		recu		recu	recu	
Descripción		6.40 a 6.10		6.40 a 6.10		6.40 a 6.10	6.40 a 6.10	
Otros								

SEMANA 3		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	7k	desc o xt	8k		10k	4k	29k
Tipo entrenamiento		AG		AG		med larga	recu	
Descripción		6.20 a 5.50		6.20 a 5.50		6.30 a 6.00	6.40 a 6.10	
Otros		4x100m acl						

SEMANA 4		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	8k	desc o xt	9k	desc o xt	12k	5k	35k
Tipo entrenamiento		AG		AG		med larga	recu	
Descripción		6.15 a 5.45		6.15 a 5.45		6.30 a 6.00	6.40 a 6.10	
Otros		5x100m acl						

SEMANA 5		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	9k	desc o xt	10k	desc o xt	14k	5k	38k
Tipo entrenamiento		umbral lact		med lara		med larga	recu	
Descripción		4k a 5.30		6.30 a 6.00		6.30 a 6.00	6.40 a 6.10	
Otros								

SEMANA 6		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	10k	4k	11k	desc o xt	16k	4k	45k
Tipo entrenamiento		AG	recu	med larga		med larga	recu	
Descripción		6.15 a 5.45	6.40 a 6.10	6.30 a 6.00		6.30 a 6.00	6.40 a 6.10	
Otros		6x100m acl						

SEMANA 7		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	10k	4k	11k	desc o xt	17k	5k	47k
Tipo entrenamiento		umbral lact	recu	med larga		med larga	recu	
Descripción		5k a 5.30	6.40 a 6.10	6.30 a 6.00		6.30 a 6.00	6.40 a 6.10	
Otros								

SEMANA 8		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	11k	5k	12k	desc o xt	19k	5k	52k
Tipo entrenamiento		umbral lact	recu	med larga		med larga	recu	
Descripción		6k a 5.25	6.35 a 6.05	6.25 a 5.55		6.25 a 5.55	6.35 a 6.05	
Otros								

SEMANA 9		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total

Distancia	desc o xt	11k	5k	12k	desc o xt	15k	6k	49k
Tipo entrenamiento		vo2max	recu	med larga		entre espec	recu	
Descripción		5x600a5.00	6.35 a 6.05	6.25 a 5.55		10k a 5.30	6.35 a 6.05	
Otros		90 seg recu					6x100m acl	

SEMANA 10		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc o xt	12k	5k	12k	desc o xt	20k	5k	54k
Tipo entrenamiento		umbral lact	recu	med larga		med larga	recu	
Descripción		7k a 5.25	6.35 a 6.05	6.25 a 5.55		6.25 a 5.55	6.35 a 6.05	
Otros								

SEMANA 11		<i>FECHA LUNES:</i>						
Distancia	desc o xt	12k	4k	11k	desc o xt	17k	5k	49K
Tipo entrenamiento		vo2max	recu	med larga		med larga	CARRERA	
Descripción		5x400a5.00	6.35 a 6.05	6.25 a 5.55		6.25 a 5.55		
Otros		90 seg recu						

SEMANA 12		<i>FECHA LUNES:</i>						
Distancia	desc o xt	5k	12k	desc o xt	10k	4k	22k	53k
Tipo entrenamiento		recu	vo2max		gene aero	recu	med larga	
Descripción		6.35 a 6.05	4x800a5.00		6.05 a 5.35	6.35 a 6.05	6.25 a 5.55	
Otros		6x100m acl	2 min recu					

SEMANA 13		<i>FECHA LUNES:</i>						
Distancia	desc o xt	11k	4k	8k	desc o xt	18k	10k	51K
Tipo entrenamiento		vo2max	recu	recu		med larga	CARRERA	
Descripción		5x400a4.55	6.35 a 6.05	6.35 a 6.05		6.25 a 5.55		
Otros		90 seg recu		6x100m ascl				

SEMANA 14		<i>FECHA LUNES:</i>						
Distancia	desc o xt	10k	12k	desc o xt	5k	14k	desc o xt	41k

Tipo entrenamiento	gene aero	vo2max		recu	med larga	
Descripción	6.05 a 5.35	3x1000a 4.55		6.35 a 6.05	6.25 a 5.55	
Otros	6x100m acl	2 min recu				

SEMANA 15		<i>FECHA LUNES:</i>						
Distancia	desc	7k	10k	desc	5k	4k	21.1k	47.1k
Tipo entrenamiento	recu	ensayo			recu	recu	media marat	
Descripción		6.35 a 6.05	3k a 5.30		6.35 a 6.05	6.35 a 6.05		
Otros					6x100m acl			