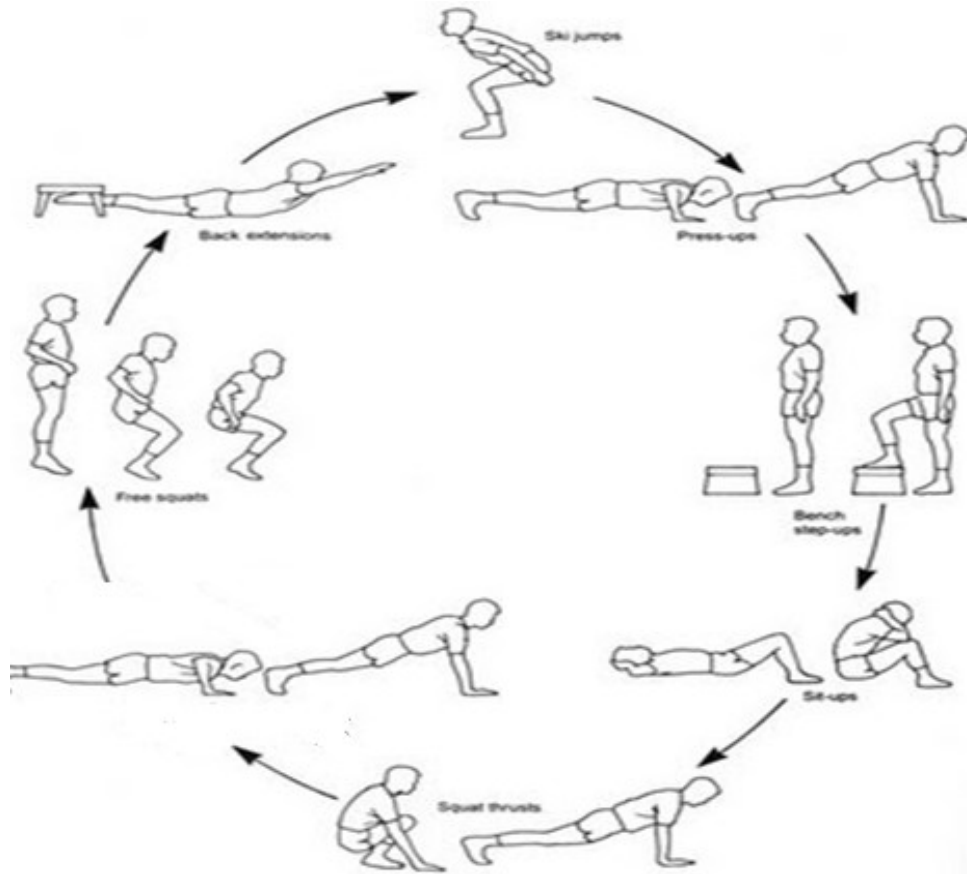


PLAN MENSUAL PARA PRINCIPIANTES/DISTANCIA MEDIA					4º MESOCICLO		
MICROCICLO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
AJUSTE	7 Km por montaña (z2) + 2x20x3 ejercicios abdominales	10Km por montaña (z2) + 2x15x3 ejercicios abdominales.	Descanso	10Km por montaña (z2) + 2x20x3 ejercicios abdominales	Descanso	12Km por montaña (z2) y subiendo a (z3)	Bici: 25 km a ritmo cómodo (z2) + 3x12xcircuit training
CARGA	9Km por llano (z2) + 2x25x4 ejercicios abdominales / estiramientos	Descanso	Bici: 70' a ritmo cómodo (z2) + ejercicios de estiramientos	12K de Farleck con 200 mtr+: 2K a z2 + 4K a z3 +1K a z1 + 2K a z3 +1K a z1 + 1K a z3 +1K trote	Descanso	16Km de trail running con 700 mtr+ a z2 y subiendo a z3 (2Km primeros suaves)	Bici: 30 km a ritmo cómodo (z2)
IMPACTO	10Km a z2 + 3x15xcircuit training	2K de trote z1 subiendo a z2 + cuestras (6-8%): 8x400mtr + 6x200mtr a z3-z4 (rec bajando trote suave) +1K a z1	Descanso	12K con cambios: 2K a z1 subiendo a z2 + 8x(400m a z2 + 600m a z3 subiendo a z4) + 2K a z1	Bici: 25 Km a ritmo cómodo (z2) + 3x15xcircuit training	20Km trail running con 800 mtr+ a z2 subiendo en cuestras a z3. (2Km primeros suaves)	Bici: 30 Km a ritmo cómodo (z2)
DESCARGA	Descanso	8Km por montaña (z2) + 2x15x4 ejercicios abdominales.	Descanso	10Km por llano (z2)	Descanso	12Km con toboganes (z2) + 2x20x4 ejercicios abdominales / lumbares	Descanso

Leyenda:

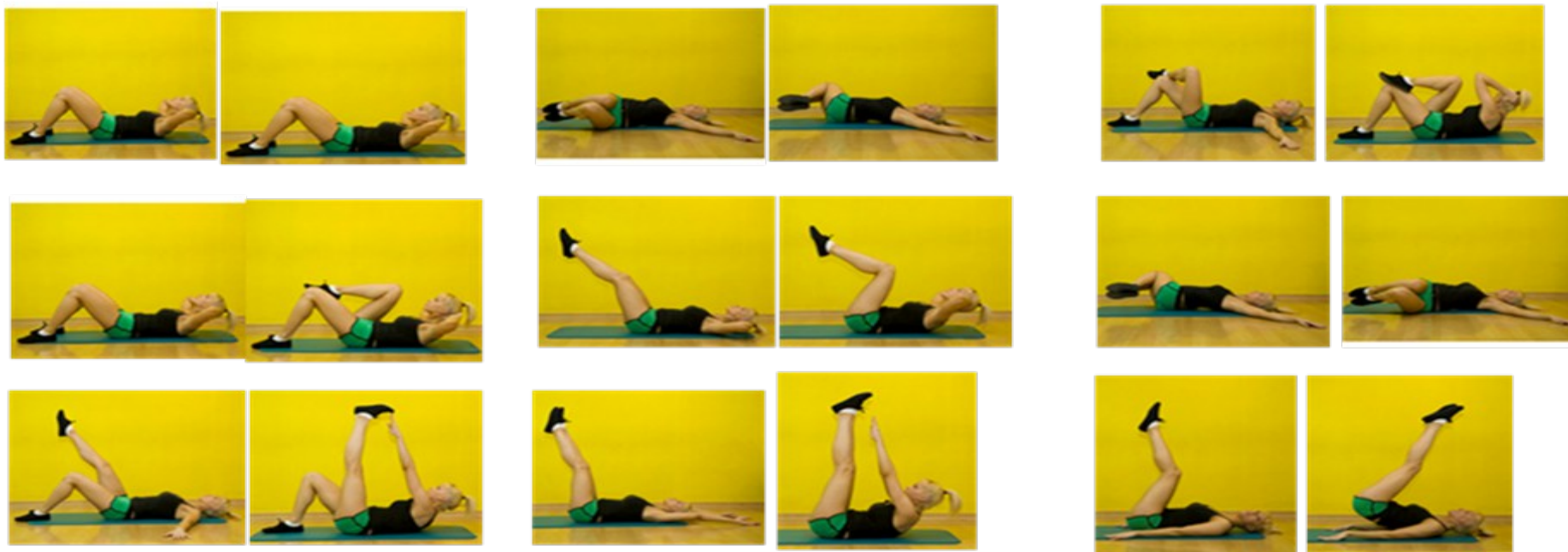
(z1) ZONAS DE ENTRENAMIENTO: Zona 1: 65-75% FCMax // Zona 2: 75-80% FCMax // Zona 3: 80-90% FCMax // Zona 4: 90-95% FCMax

Circuit Training:



Leyenda: 3x10xcircuit training: Son 3 series o vueltas de 10 repeticiones cada ejercicio del circuito. El descanso entre ejercicio y ejercicio podría ser de 30" y entre serie y serie de 1-2 minutos.

Abdominales:



Leyenda: 2x15x3 o 4 ejercicios abdominales: Significa 2 series de 15 repeticiones de cuatro ejercicios que elijan los deportistas de abdominales.

Estiramientos:

