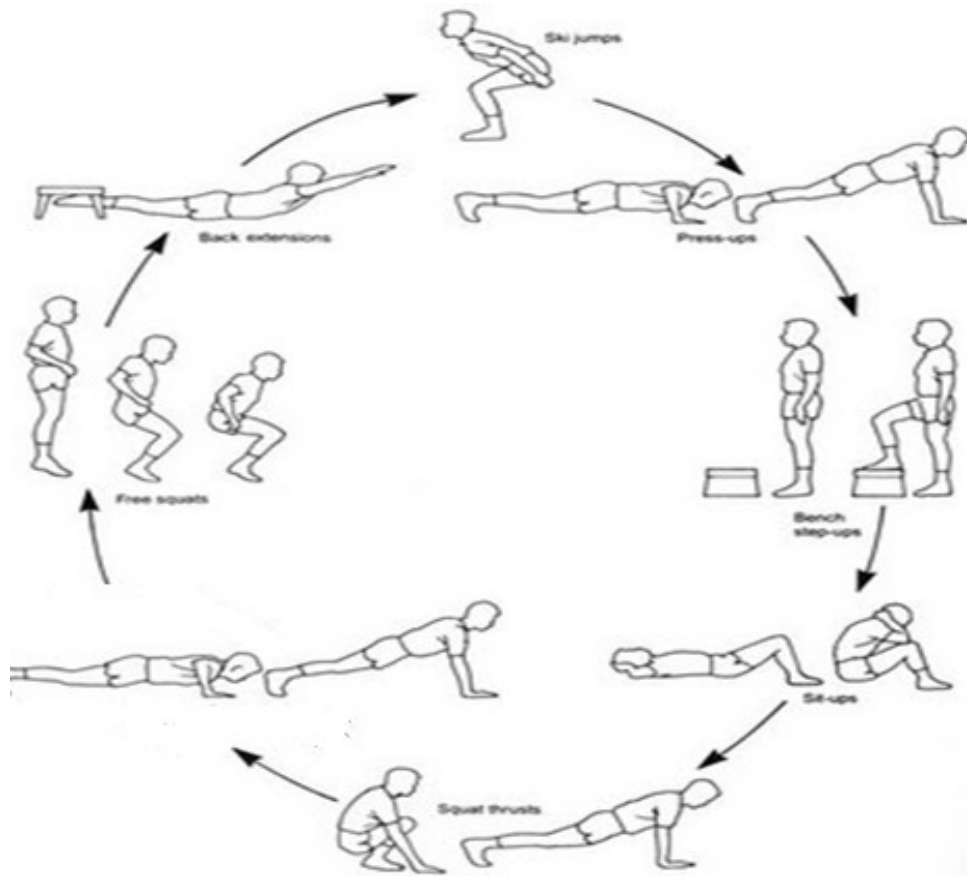


PLAN MENSUAL PARA PRINCIPIANTES/DISTANCIA MEDIA					6º MESOCICLO		
MICROCICLO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
AJUSTE	Descanso	8Km por montaña (z2) + 2x15x3 ejercicios abdominales.	Descanso	7Km por montaña (z2) + 2x20x3 ejercicios abdominales	Descanso	16Km por montaña (z2) y subiendo a (z3) + 3x12xcircuit training	Bici: 20Km a ritmo cómodo (z2).
CARGA	Descanso	2K de trote z1 subiendo a z2 + cuestras (6-8%): 8x200mtr + 4x100mtr a z3-z4 (rec bajando caminando) +1K a z1	Descanso	14K de Farleck con 200 mtr+: 2K a z2 + 4K a z3 +1K a z1 + 3K a z3 +1K a z1 + 2K a z3 +1K trote	Descanso	14Km de trail running con 400 mtr+ a z2 y subiendo a z3 (2Km primeros suaves)	Bici: 25 km a ritmo cómodo (z2) + 3x10xcircuit training
IMPACTO	Descanso	Cambios de Ritmo: 3Km a z1 + 6km de CR (1km a z3 + 1 km a z2 + 1 km a z3 + 1 km a z2 + 1 km a z3) + 2Km a z1	Descanso	Bici: 25 Km a ritmo cómodo (z2) + 3x15xcircuit training	4K de trote z1 subiendo a z2 + cuestras (6-8%): 2x6x1' a z3-z4 (rec bajando entre series y 5' a z2 entre bloques) + 3K de trote suave a z1	14Km por montaña a z2 subiendo en cuestras a z3.	Bici: 30 Km a ritmo cómodo (z2)
DESCARGA	Descanso	5Km por montaña (z2) + 2x15x4 ejercicios abdominales.	Descanso	6Km por llano (z2)	Descanso	10Km con toboganes (z2) + 2x20x4 ejercicios abdominales / lumbares	Descanso

Leyenda:

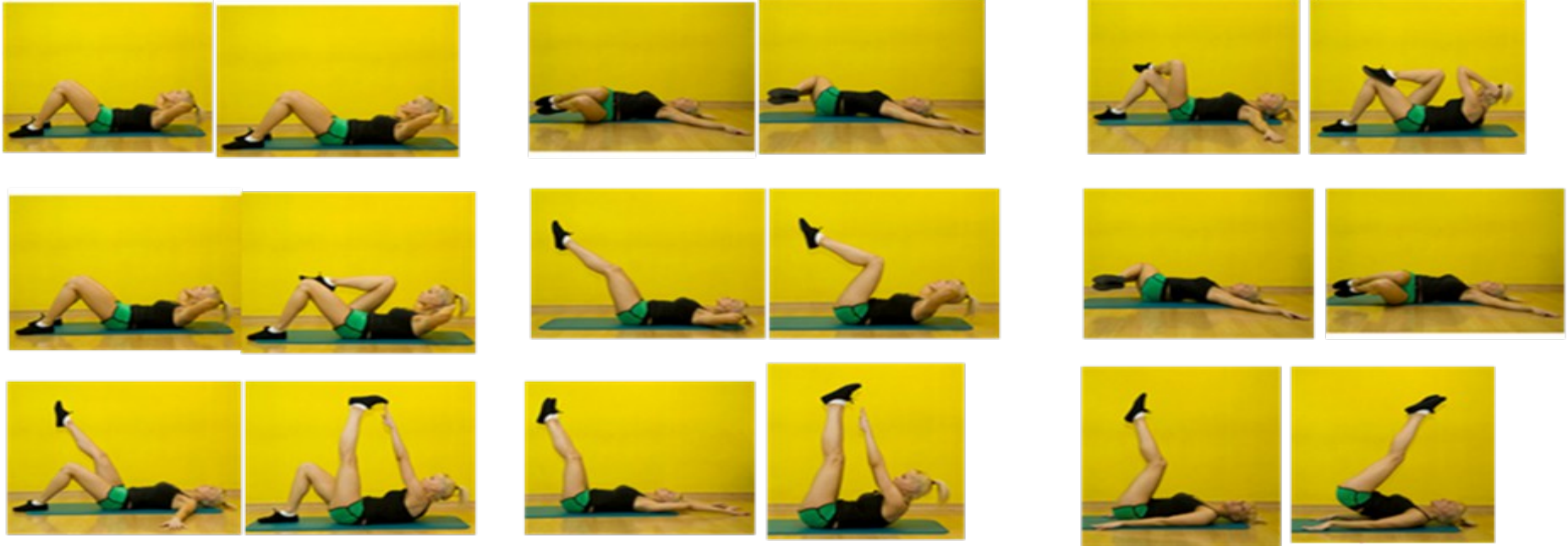
(z1) ZONAS DE ENTRENAMIENTO: Zona 1: 65-75% FCMax // Zona 2: 75-80% FCMax // Zona 3: 80-90% FCMax // Zona 4: 90-95% FCMax

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:

