PREPARACION

SAN FERMIN MARATHON 2014

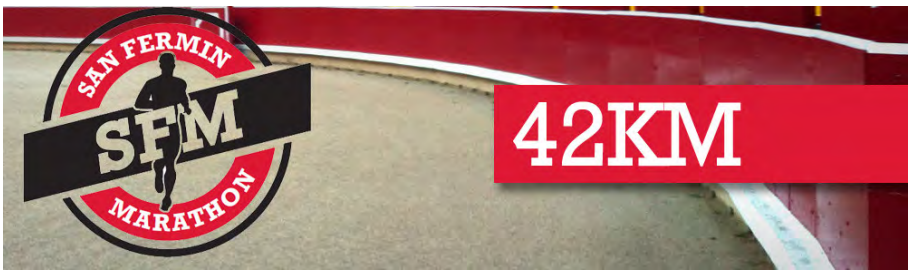


VALORES DE ENTRENAMIENTO	
$FC_{máx}$	
U0	55-65 % $Fc_{máx.}$
U1	65-75 % $Fc_{máx.}$
U2	75-85 % $Fc_{máx.}$
U3	85-90 % $Fc_{máx.}$
Ritmos series	>90 % $Fc_{máx.}$

PREPARACION I SAN FERMIN MARATHON 2014

PRESENTACIÓN

En colaboración con San Fermin Marathon, desde Fitness19 y su Club Run19, hemos preparado para todos los interesados un programa de entrenamiento tipo para que todos los inscritos que tengan interés puedan ´tener un programa de entrenamiento tipo para esta primera edición que tendrá lugar el 28 de junio de 2014



Es un servicio más que ofrece la organización de carrera y está abierto a todos los participantes sin ningún coste para el participante. Para que todo los participantes puedan seguir el entrenamiento, independientemente de donde vivan o de que puedan asistir a grupos de entrenamiento presenciales, el programa puede realizarse tanto presencialmente como mediante el seguimiento de los programas que irán publicándose semanalmente en la web de la carrera www.sanferminmarathon.com

Los entrenamientos que serán puestos a disposición de l@s corredor@s para todas las distancias de la carrera, 42K, 21K y 10K.

42K. 16 semanas de preparación desde el 9 de marzo
21K. 12 semanas de preparación desde el 6 de abril
10K. 8 semanas de preparación desde el 4 de mayo

VALORES DE ENTRENAMIENTO	
$FC_{máx}$	
U0	55-65 % $Fc_{máx.}$
U1	65-75 % $Fc_{máx.}$
U2	75-85 % $Fc_{máx.}$
U3	85-90 % $Fc_{máx.}$
Ritmos series	>90 % $Fc_{máx.}$

Se recomienda que el seguimiento de los planes de entrenamiento se realice desde el comienzo de la preparación, aunque si alguien desea acudir puntualmente o de forma intermitente, no existe ninguna limitación.

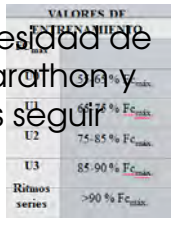
¿CÓMO SEGUIR EL PLAN DE ENTRENAMIENTOS?

En este documento recoges el plan de trabajo por semanas que debes seguir para la preparación de la distancia que vayas a realizar. Pero no es la única forma de poder entrenar…

- **Grupo de entrenamiento para la carrera.** Este método que ya se ha utilizado en otras emblemáticas pruebas como la Behobia, la Carrera de las Murallas, la Camille Extrem o la Roncesvalles Zubiri, va a permitir al corredor entrenar con un grupo de entrenamiento estable al menos dos días a la semana. Este grupo de corredores quedarán desde hoy hasta el día de la prueba en Fitness19 para realizar los entrenamientos reflejados en la programación.
    - **Los viernes a las 19:30.** Trabajo de gimnasio complementario y carrera.
    - **Los Domingos a las 10:30.** Tirada larga



- **Planificación de entrenamientos a distancia**. De esta forma, sin necesidad de depender de la organización de un plan de trabajo, San Fermín Marathon y Fitnes19 te ofrecen una planificación de entrenamiento que podrás seguir de forma sencilla e intuitiva desde la página Web de la carrera.



RESUMEN DE LA PREPARACIÓN

RESUMEN DE ENTRENAMIENTOS

La planificación preparada por Fitness19 agrupa en 16 semanas los 68 entrenamientos que se plantean en esta programación.

Estos 16 microciclos de trabajo se estructuran en unas 4 o 5 sesiones semanales, que proponemos se distribuyan de la siguiente manera

resumen preparacion san fermin marathon

Sem	Fechas	Nombre	Días	Contenidos					Volumen	Intensidad	Carrera
				Larga	Media	Ritmos	Gim	Descan			
1	10-16 mar	Toma de contacto	3	0	2	0	1	4	1	1	
2	17-23 mar	Rodaje 60'	4	1	2	0	1	3	2	2	Prueba Esfuerzo
3	24-30 mar	Rodaje 70'	4	1	1	1	1	3	2	2	
4	31 - 6 abr	Rodaje 80'	4	1	1	1	1	3	3	3	
5	7--13 abr	Recuperación 1	4	0	3	0	0	3	2	1	
6	14-20abr	Volumen 90	5	1	2	1	1	2	4	3	
7	21-27 abr	Volumen 105	5	1	2	1	1	2	4	3	
8	28 -4 may	Volumen 120	5	1	2	1	1	2	4	4	
9	5-11 may	Recuperación 2	5	1	2	0	0	4	2	2	Test Media
10	12-18 may	Afinamiento 1	5	1	2	1	1	2	4	4	
11	19-25 may	Afinamiento 2	5	1	2	1	1	2	4	5	
12	26-1 jun	Afinamiento 3	5	1	2	1	1	2	4	4	Test 30 km
13	2 -8 jun	Carga máxima	5	1	2	1	1	2	5	4	
14	9-15 jun	Transformación 1	4	1	2	1	0	3	4	4	
15	16-22 jun	Transformación 2	3	1	2	1	0	3	3	4	
16	23-28 jun	Competición	2	0	3	0	0	4	2	2	

PREPARACION I SAN FERMIN MARATHON 2014

42K 21K 10K

FITNESS 19
rondaNorte@fitness19.es / www.fitness19.es

CALENDARIO DE ENTRENOS

PREPARACION I SAN FERMIN MARATHON 2014

42K 21K 10K

FITNESS 19
rondaNorte@fitness19.es / www.fitness19.es

	09-mar Domr Sesión 0	V		06-abr Dom S.16	L		04-may Dom S.35	M					
	TOMA DE CONTACTO			RECUPERACION 1			UPERACION 2			CARGA MÁXIMA			
	11-mar Mar S. 1	M		08-abr Mar	S.17 M		06-may Mar	S.36 M		03-jun Mar	S.55		
1 (4días)	13-mar Jue S.2.	M	5 (4días)	10-abr Jue	S.18 M	9 (5días)	08-may Jue	S.37 M	13 (5días)	24-abr Jue	S.27		
	14-mar Vie S.3.	G		11-abr Vie	S.19 G		10-may Sab	S.38 R		06-jun Vie	S.57		
										07-jun Sab	S.58		
	16-mar Dom Sesión 4	L		13-abr Dom	S.20 L		11-may Dom	S.39 M		08-jun Dom	S.59		
	RODAJE 60'			VOLUMEN 90'			AFINAMIENTO 1			TRANSFORMACION 1			
	18-mar Mar S.5	M		15-abr Mar	S.21 M		13-may Mar	S.40 M		10-jun Mar	S.60		
2 (4días)	20-mar Jue S.6		6 (5días)	17-abr Jue	S.22 I	10 (5días)	15-may Jue	S.41 I	14 (4días)	12-jun Jue	S.61		
	21-mar Vie S.7	G		18-abr Vie	S.23 G		16-may Vie	S.42 G					
				19-abr Sab	S.24 R		17-may Sab	S.43		14-jun Sab	S.62		
	23-mar Dom Sesión 8	L		20-abr Dom	S.25 M		18-may Dom	S.44		15-jun Dom	S.63		
	RODAJE 70'			VOLUMEN 105'			AFINAMIENTO 2			TRANSFORMACIÓN 2			
	25-mar Mar S.9	M		22-abr Mar	S.26 M		20-may mar	S.45		17-jun Mar	S.64		
3 (4días)	27-mar Jue S.10		7 (5días)	24-abr Jue	S.27 I	11 (5días)	22-may Jue	S.46 I	15 (3días)	19-jun Jue	S,65		
	28-mar Vie S.11	G		25-abr Vie	S.28 G		23-may Vie	S.47 G		14-jun Sab	S.66		
				26-abr Sab	S.29 R		24-may Sab	S.48 R					
				27-abr Dom	S.30		25-may Dom	S.49 M					
	30-mar Dom S.12	L		VOLUMEN 120'			AFINAMIENTO 3			22-jun Dom S.67			
	RODAJE 80'			29-abr Mar	S.31 M		27-may Mar	S.50		COMPETICIÓN			
	01-abr Mar S.13	M								24-jun Mar	S.68		
4 (4días)	03-abr Jue S.14	I	8 (5días)	01-may Jue	S.32 I	12 (5días)	29-may Jue	S.51 I	16 (2 días)	26-jun Jue	S.69		
	04-abr Vie S.15	G		02-may Vie	S.33 G		30-may Vie	S.52 G		14-jun Sab	S.70		
				03-may Sab	S.34 R		31-may Sab	S.53 R					
							01-jun Dom	S.54 M					

I SAN FERMIN MARATHON		
TIPOS ENTRENO	L	Carrera Larga
	M	Carrera media
	I	Interválico
	G	Gimnasio
	R	Recuperatorio

42K 21K 10K

FITNESS 19
rondaNorte@fitness19.es / www.fitness19.es

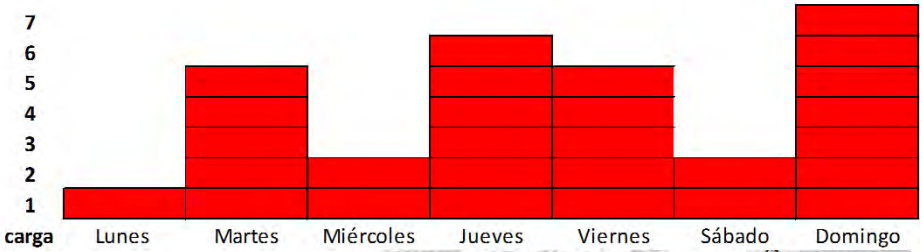
RUN-1

SEMANA TIPO DE ENTRENAMIENTO. DISTRIBUCIÓN DE LA CARGA

Proponemos que cada semana de entrenamiento la distribución de la carga de trabajo se distribuya incidiendo principalmente en el fin de semana, ya que es cuando solemos tener todos más tiempo para entrenar.

De cualquier manera, cada cual la adaptará a sus necesidades pero siempre respetando que debe haber días de carga y días de recuperación o descanso (L,S) En estos días puede realizarse actividad física pero siempre teniendo en cuenta que debe ser de baja intensidad para evitar sobre entrenamiento o situaciones de estrés muscular o articular.

Lunes	Descanso
Martes	Entreno Carrera medio
Miércoles	Recuperación
Jueves	Entreno carrera y complementario
Viernes	Gimnasio
Sábado	Entreno recuperación
Domingo	Entreno carrera específico



U2	75-85 % $Fc_{max.}$
U3	85-90 % $Fc_{max.}$
Ritmos series	>90 % $Fc_{max.}$

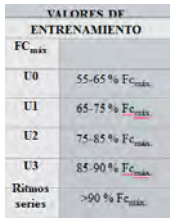
Referencia para la intensidad de entrenamiento

VALORES DE ENTRENAMIENTO	
$FC_{máx}$	
U0	55-65 % $Fc_{máx.}$
U1	65-75 % $Fc_{máx.}$
U2	75-85 % $Fc_{máx.}$
U3	85-90 % $Fc_{máx.}$
Ritmos series	>90 % $Fc_{máx.}$

Referencias de intensidad

La intensidad es algo subjetivo y que además a muchos corredores nos funciona estupendamente. Sin embargo para aquellos que deseéis un mayor control, a partir de la Frecuencia cardiaca máxima teórica, podéis establecer vuestros umbrales de trabajo para cada entrenamiento.

Intentaremos daros una referencia en cada entrenamiento para ayudaros a entrenar de esta forma con mayor control.

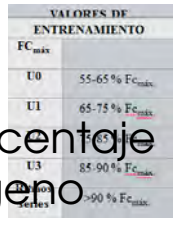


Referencia para la intensidad de entrenamiento. Frecuencia Cardiaca – Consumo de O^2

Umbrales	Denominación	FC max	VO2max
	Supra VO2max		≤100%
	VO2 max	95-100%	90-100%
Ritmos serie	Supraumbral	90-95%	83 - 91%
U3	Umbral	82-90%	72 - 83%
U2	Zona utilización lípidos	75-82%	60 - 70%
U1	Fondo	70-75%	50 - 60%
U0	Recuperación	≥75%	≥50%

- **Columna umbrales-** Referencia para nuestros entrenamientos

- **Fcmax- Frecuencia cardiaca máxima.** El cálculo del ritmo de entrenamiento con pulsómetro. (Un ritmo U3 se corresponde con una franja de trabajo entre 82-90% de la FC max.



- **VO2 max. Consumo máximo de oxígeno.** Es el porcentaje de cada umbral con respecto al consumo de oxígeno teórico



Ritmos de prueba

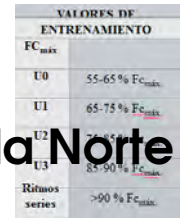
La preparación que hemos preparado para la prueba, se adapta a cualquier ritmo de prueba, solo que debemos tomar como referencia los ritmos recomendados o la referencia en cuanto al porcentaje de frecencia cardiaca que nos dará una prueba de esfuerzo que recomendamos realizar.

En las sesiones de entrenamiento presenciales, realizaremos tres grupos de entrenamiento:

- **Objetivo bajar de 3:00 h**
- **Objetivo bajar de 3:30 h**
- **Objetivo terminar**

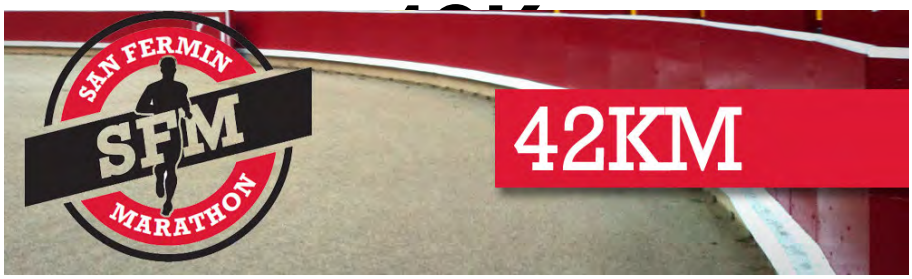
Muchas suerte a tod@s y que disfrutéis de la carrera y " de su preparación"!

Fitness19. Ronda Norte



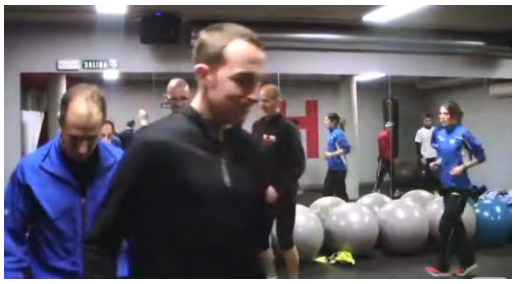
rondaNorte@fitness19.es / www.fitness19.es

PLAN DE ENTRENAMIENTO



PROGRAMACIÓN 16 SEMANAS

+ 1 DE RECUPERACIÓN



SEMANAS 1 Y 2

VALORES DE ENTRENAMIENTO	
$FC_{máx}$	
U0	55-65 % $Fc_{máx.}$
U1	65-75 % $Fc_{máx.}$
U2	75-85 % $Fc_{máx.}$
U3	85-90 % $Fc_{máx.}$
Ritmos series	>90 % $Fc_{máx.}$

SEMANA 1. TOMA DE CONTACTO

	09-mar	Domr	Sesión 0	V
	TOMA DE CONTACTO			
	11-mar	Mar	S. 1	M
1 (4días)	13-mar	Jue	S.2.	M
	14-mar	Vie	S.3.	G
	16-mar	Dom	Sesión 4	L

- S.1. (Martes 11 marzo).
  - 5´Calentamiento dinámico.
  - 45' Carrera ritmo suave.
  - 10' Estiramientos

- S.2. (Jueves 13 marzo).
  - 5' calentamiento dinámico
  - 10' trabajo de CORE
  - 35' Carrera ritmo medio suave U1-U2

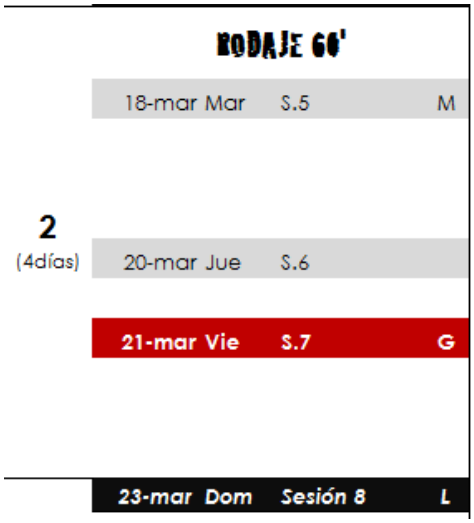
-S.3. (Viernes 14 marzo).
  - Fitness19. 19:30
  - Calentamiento
  - Técnica de carrera
  - Trabajo de Fuerza para el corredor. Tipo 1. 22 minutos

-S.4. (Domingo 16 marzo).
  - Fitness19:30
  - Calentamiento
  - Trabajo específico previo
  - 50' Carrera larga ritmo U1.



VALORES DE ENTRENAMIENTO	
$FC_{máx}$	
U0	55-65 % $Fc_{máx}$
U1	65-75 % $Fc_{máx}$
U2	75-85 % $Fc_{máx}$
U3	85-90 % $Fc_{máx}$
Ritmos series	>90 % $Fc_{máx}$

SEMANA 2. RODAJE 60'



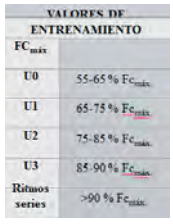
- S.5. (Martes 18 marzo).
  - 5´Calentamiento dinámico.
  - 55' Carrera ritmo suave.
  - 10' Estiramientos

- S.6. (Jueves 20 marzo).
  - 5' calentamiento dinámico
  - 10' trabajo de CORE
  - 45' Carrera ritmo medio suave U1-U2. (Ligeras variaciones de ritmo)

-S.7. (Viernes 21 marzo).
  - Fitness19. 19:30
  - Calentamiento
  - Técnica de carrera
  - Trabajo de Fuerza para el corredor. Tipo I (25 minutos)

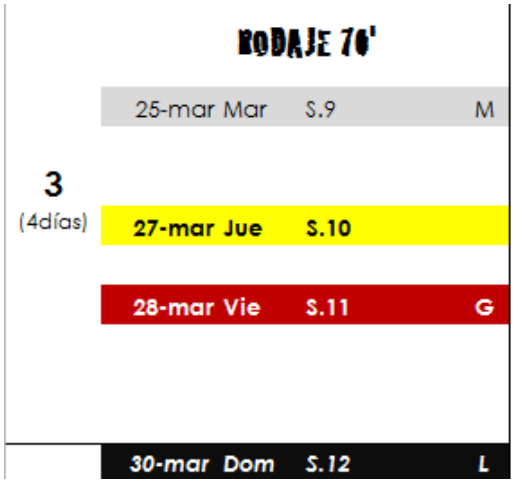
-S.8. (Domingo 23 marzo).
  - Fitness19:30
  - Calentamiento
  - Trabajo específico previo
  - 65' Carrera larga ritmo U1.





RUN-19

SEMANA 3. RODAJE 70'



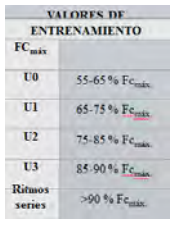
- S.9. (Martes 25 marzo).
  - 5´Calentamiento dinámico.
  - 60' Carrera ritmo suave. U1
  - 10' Estiramientos

- S.10. (Jueves 27 marzo).
  - 5' calentamiento dinámico
  - 10' trabajo de CORE
  - 35' Carrera progresiva (U1 –U2- U3)

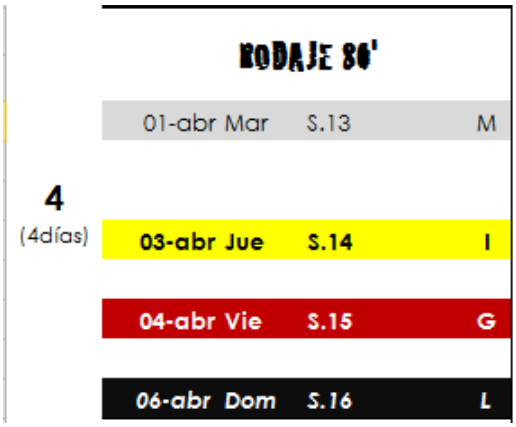
  (5 min recuperación)
  - 20' de carrera progresiva (U1 – U2 –U3)

-S.11. (Viernes 28 marzo).
  - Fitness19. 19:30
  - Calentamiento y técnica de carrera
  - Trabajo de Fuerza tipo 1 para el corredor (28 minutos)
  - Estiramiento combinado activo pasivo

-S.12. (Domingo 30 marzo).
  - Fitness19 : HORA 9:00 (ATENCIÓN CAMBIO DE HORA)
  - Calentamiento
  - Trabajo específico previo
  - 70' Carrera larga ritmo U1-U2 por el recorrido de la carrera.



SEMANA 4. RODAJE 80'



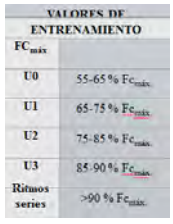
- S.13. (Martes 1 abril).
  - 5´Calentamiento dinámico.
  - 65' Carrera ritmo suave.
  - 10' Estiramientos

- S.14. (Jueves 3 abril).
  - 5' calentamiento dinámico
  - 10' trabajo de CORE
  - 35' Carrera progresiva (U1 –U2- U3)

  (5 min recuperación)
  - 30' de carrera progresiva (U1 – U2 –U3)
  - Estiramientos

-S.15. (Viernes 4 abril)
  - Fitness19. 19:30
  - Calentamiento
  - Técnica de carrera
  - Trabajo de Fuerza para el corredor. Tipo 1. (30 minutos)
  - Equilibrio y estiramiento tren inferior y piés

-S.16. (Domingo 6 abril).
  - Fitness19 : HORA 9:00 (ATENCIÓN CAMBIO DE HORA)
  - Calentamiento
  - Trabajo específico previo
  - 80' Carrera larga ritmo U1 – U2



SEMANA 5. RECUPERACIÓN 1

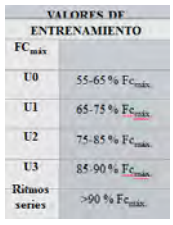


- S.17. (Martes 8 abril).
  - 5´Calentamiento dinámico.
  - 45' Carrera ritmo suave por hierba si es posible
  - 10' Estiramientos

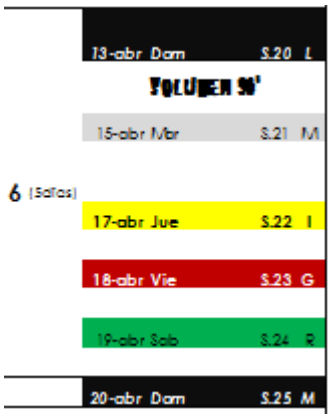
- S.18. (Jueves 10 abril).
  - 5' calentamiento dinámico
  - 10' trabajo de CORE
  - 35' Carrera ritmo medio suave U1-U2

-S.19. (Viernes 11 abril)
  - Fitness19. 19:30
  - Calentamiento
  - Técnica de carrera
  - Sesión de Streaching / Wellness

-S.20. (Domingo 13 abril).
  - Fitness19 : HORA 9:00 (ATENCIÓN CAMBIO DE HORA
  - Calentamiento
  - Trabajo específico previo
  - 60' Carrera larga ritmo U1-U2



SEMANA 6. VOLUMEN 90'



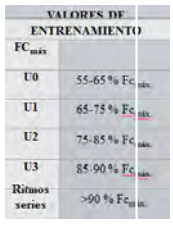
- S.21. (Martes 15 abril).
  - 5´Calentamiento dinámico.
  - 60' Carrera ritmo suave.
  - 10' Estiramientos

- S.22. (Jueves 17 abril).
  - 5' calentamiento dinámico
  - 10' trabajo de CORE
  - 50' carrera progresiva. (Los 15 últimos minutos deben estar próximos a U3 (85-90% FC máxima)

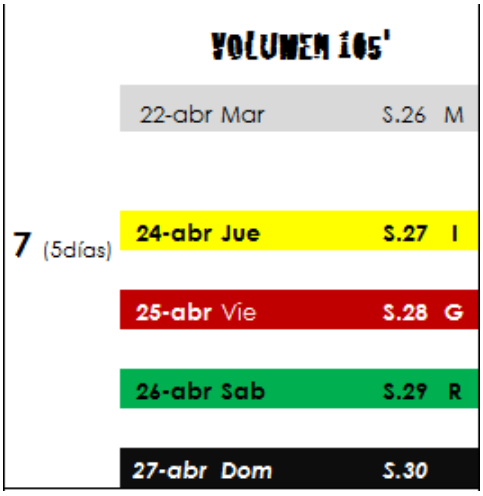
-S.23. (Viernes 18 abril)
  - Fitness19. 19:30
  - Calentamiento
  - Técnica de carrera
  - Trabajo de Fuerza para el corredor. Tipo 2. (22 minutos)
  - Equilibrio y estiramiento tren inferior y piés

-S.24. (Sábado 19 abril).
  - Estiramientos pasivos
  - Carrera muy suave por superficie blanda. 35'.

-S.25. (Domingo 20 abril).
  - Fitness19 : HORA 9:00 (ATENCIÓN CAMBIO DE HORA)
  - 10' Técnica de Carrera
  - 90' carrera U2



SEMANA 7. VOLUMEN 105'



- S.26. (Martes 22 abril).
  - 5´Calentamiento dinámico.
  - 65' Carrera ritmo suave.
  - 10' Estiramientos

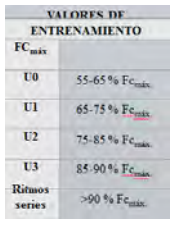
- S.27. (Jueves 24 abril).
  - 5' calentamiento dinámico
  - 10' trabajo de CORE
  - Trabajo Fartleck.
    - 10 bloques de (5' ritmo U1 + 5' ritmo U2-U3)

    (RitmoU2-U3 un poco por encima del ritmo de la marathon).

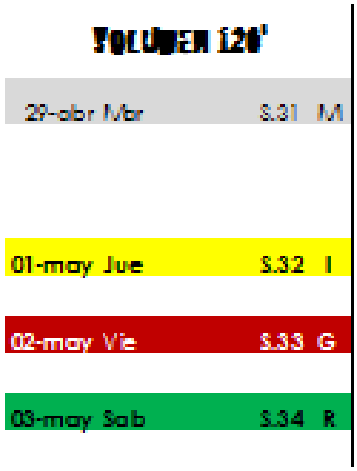
-S.28. (Viernes 25 abril)
  - Fitness19. 19:30
  - Calentamiento
  - Técnica de carrera
  - Trabajo de Fuerza para el corredor. Tipo 2. (25 minutos)
  - Trabajo en suspensión de estiramientos

-S.29. (Sábado 26 abril).
  - Fitness19:30
  - Calentamiento

-S.30. (Domingo 27 abril).
  - Fitness19 : HORA 9:00 (ATENCIÓN CAMBIO DE HORA
  - Calentamiento
  - Trabajo específico previo
  - 105' Carrera larga ritmo U2. (Ritmo estimado prueba)



SEMANA 8. VOLUMEN 120'



- S.31. (Martes 29 abril).
  - 5´Calentamiento dinámico.
  - 70' Carrera ritmo suave. U1
  - 10' Estiramientos

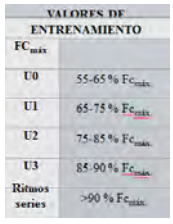
8 (Saltos)

- S.32. (Jueves 01 mayo).
  - 5' calentamiento dinámico
  - 10' trabajo de CORE
  - Trabajo Fartleck.
    - 20 bloques de (3' ritmo U1 + 3' ritmo U2-U3) U2-U3 un poco por encima del ritmo de la marathon.

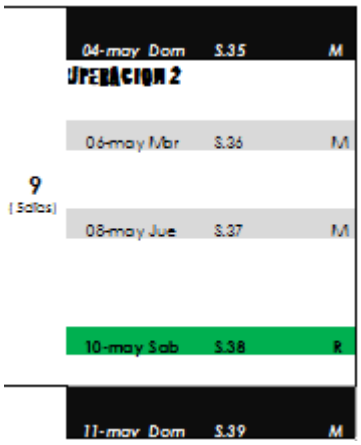
-S.33. (Viernes 02 mayo)
  - Fitness19. 19:30
  - Calentamiento
  - Técnica de carrera
  - Trabajo de Fuerza para el corredor. Tipo 2. (28 minutos)
  - Estiramientos combinados con contracción excéntrica

-S.34. (Sábado 03 mayo).
  - Fitness19:30
  - Calentamiento

-S.35. (Domingo 04 mayo).
  - Fitness19 : HORA 9:00 (ATENCIÓN CAMBIO DE HORA
  - Calentamiento
  - Trabajo específico previo
  - 120' Carrera larga ritmo U1.



SEMANA 9. RECUPERACIÓN 2



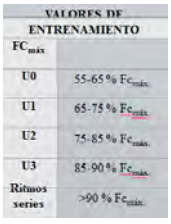
- S.36. (Martes 06 mayo).
  - 5´Calentamiento dinámico.
  - 45’ Carrera ritmo suave.
  - 10’ Estiramientos

- S.37. (Jueves 08 mayo).
  - 5’ calentamiento dinámico
  - 10’ trabajo de CORE
  - 35’ Carrera ritmo medio suave U1-U2

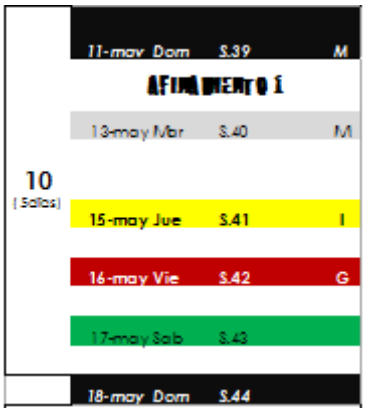
-S.38. (Sábado 10 mayo).
  - Fitness19:30
  - Calentamiento
  - Carrera 25’ muy suaves por hierba.

-S.39. (Domingo 11 mayo).
  - Fitness19 : HORA 9:00 (ATENCIÓN CAMBIO DE HORA
  - Calentamiento
  - Trabajo específico previo
  - 70’ Carrera larga ritmo U1.





SEMANA 10. AFINAMIENTO 1



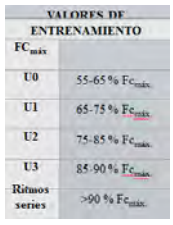
- S.40. (Martes 13 mayo).
  - 5´Calentamiento dinámico.
  - 45' Carrera ritmo medio suave (U1U2)
  - 10' Estiramientos

- S.41. (Jueves 15 mayo).
  - 5' calentamiento dinámico
  - 10' trabajo de CORE
  - Trabajo de series: 3 x 5.000mts. Ritmo U2-U3.
  - Recuperación entre series. 3-5 minutos.

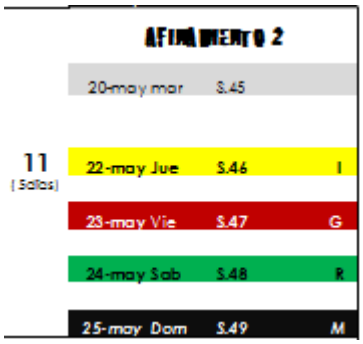
-S.42 (Viernes 16 mayo)
  - Fitness19. 19:30
  - Calentamiento
  - Técnica de carrera
  - Trabajo de Fuerza para el corredor. Tipo 3. (22 minutos)
  - Estiramientos combinados con contracción excéntrica

-S.43. (Sábado 17 Mayo).
  - Fitness19:30
  - Calentamiento y carrera suave. 35 minutos.

-S.44. (Domingo 18 mayo).
  - Fitness19 : HORA 9:00 (ATENCIÓN CAMBIO DE HORA
  - Calentamiento
  - Trabajo específico previo
  - 120' Carrera larga ritmo prueba. Recorrido prueba.



SEMANA 11. AFINAMIENTO 2



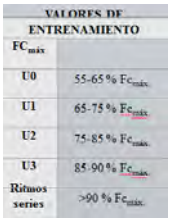
- S.45. (Martes 20 mayo).
    - 5´Calentamiento dinámico.
    - 40' Carrera suave con ligeras cuestas
    - 10' Estiramientos

- S.46. (Jueves 22 mayo).
    - 5' calentamiento dinámico
    - 10' trabajo de CORE
    - Trabajo de series: 4 x 4.000mts. Ritmo U2-U3.
    - Recuperación entre series. 3-5 minutos.

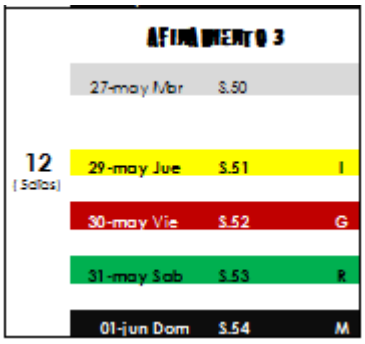
-S.47. (Viernes 23 mayo).
    - Fitness19. 19:30
    - Calentamiento
    - Técnica de carrera
    - Trabajo de Fuerza para el corredor. Tipo 3. (25 minutos)
    - Estiramientos combinados con contracción excentirca

-S.48. (Sábado 24 mayo).
    - Fitness19:30
    - Calentamiento y 30' carrera suave por hierba.

-S.49. (Domingo 25 mayo).
    - Fitness19 : HORA 9:00 (ATENCIÓN CAMBIO DE HORA
    - Calentamiento
    - Trabajo específico previo
    - 130' Carrera larga ritmo prueba. Recorrido prueba.



SEMANA 12. AFINAMIENTO 3



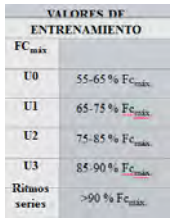
- S.50. (Martes 27 mayo).
  - 5´Calentamiento dinámico.
  - 50' Carrera suave con ligeras cuestas
  - 10' Estiramientos

- S.51. (Jueves 29 mayo).
  - 10' trabajo de CORE
  - Trabajo de series: 4 x 3.000mts. Ritmo U2-U3.
  - Recuperación entre series. 3-5 minutos.

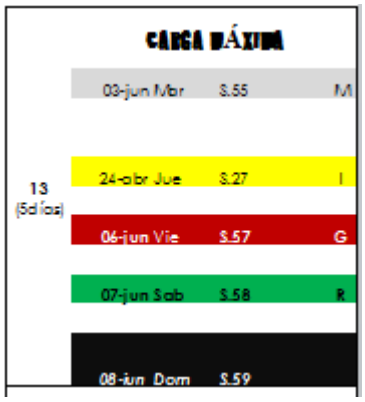
- S.52. (Viernes 30 mayo)
  - Fitness19. 19:30
  - Calentamiento
  - Técnica de carrera
  - Trabajo de Fuerza para el corredor. Tipo 3. (28 minutos)
  - Estiramientos Fitball.

-S.53. (Sábado 31 mayo).
  - Fitness19:30
  - Calentamiento
  - 25´carrera por superficie blanda

-S.54. (Domingo 1 jun).
  - Fitness19 : HORA 9:00 (ATENCIÓN CAMBIO DE HORA
  - Calentamiento
  - Trabajo específico previo
  - 140' Carrera larga ritmo prueba. Recorrido prueba.



SEMANA 13. CARGA MÁXIMA

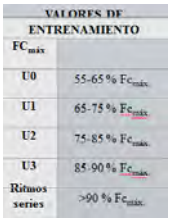


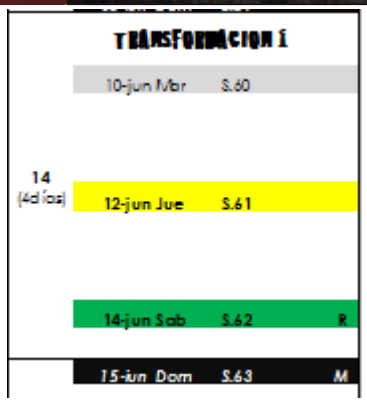
- S.55. (Martes 3 junio).
  - 5´Calentamiento dinámico.
  - 60' Carrera suave con ligeras cuestas
  - 10' Estiramientos

- S.56. (Jueves 5 junio).
  - 10' trabajo de CORE
  - Trabajo de series: 7 x 2.000mts. Ritmo U3.
  - Recuperación entre series. 3-5 minutos.
- S.57. (Viernes 6 junio)
  - Fitness19. 19:30
  - Calentamiento
  - Técnica de carrera
  - Trabajo de Fuerza para el corredor. Tipo 3. (28 minutos)
  - Estiramientos Fitball.

-S.58. (Sábado 7 junio).
  - Fitness19:30
  - Calentamiento y recuperación 30' carrera x blando.

-S.59. (Domingo 8 junio).
  - Fitness19 : HORA 9:00 (ATENCIÓN CAMBIO DE HORA
  - Calentamiento
  - Trabajo específico previo
  - 160' Carrera larga ritmo U1. (30 km+-)





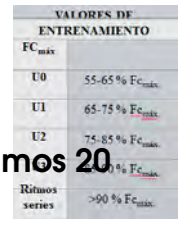
SEMANA 14. TRANSFORMACIÓN 1

- S.60. (Martes 10 junio).
  - 5´Calentamiento dinámico.
  - 40' Carrera ritmo medio (U1-U2)
  - 10' Estiramientos

- S.61. (Jueves 12 junio).
  - 5' calentamiento dinámico
  - 10' trabajo de CORE
  - 50' de carrera ritmo U2 con fuertes aceleraciones de 6-8 segundos cada dos minutos. (+- 20 aceleraciones y vuelta al ritmo).
  - Estiramientos

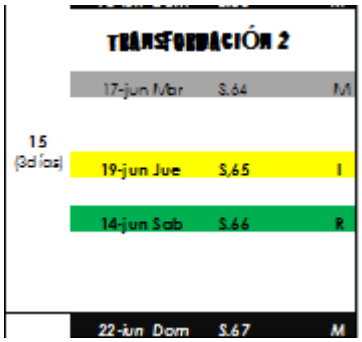
-S.62. (Sábado 14 junio).
  - Calentamiento
  - 25' de carrera save

-S.63. (Domingo 15 jun).
  - Fitness19 : HORA 9:00 (ATENCIÓN CAMBIO DE HORA
  - Calentamiento
  - Trabajo específico previo
  - 120' Carrera larga ritmo prueba y un poco mas fuerte los últimos 20 minutos.



RUN-19

SEMANA 15. TRANSFORMACIÓN 2



- S.64. (Martes 17 jun).
    - 5´Calentamiento dinámico.
    - 25' Carrera ritmo medio (U1-U2)
    - 10' Estiramientos

- S.65. (Jueves 19 jun).
    - Calentamiento
    - 50' de carrera ritmo U2 con fuertes aceleraciones de 6-8 segundos cada dos minutos. (+- 20 aceleraciones y vuelta al ritmo).
    - Estiramientos

-S.66. (Sábado 21 junio).
    - Calentamiento
    - Carrera muy suave por hierba.

-S.67. (Domingo 22 junio).
    - Fitness19 : HORA 9:00 (ATENCIÓN CAMBIO DE HORA
    - Calentamiento
    - Trabajo específico previo
    - 100' Carrera larga ritmo prueba y un poco mas fuerte los últimos 20 minutos.



SEMANA 16. COMPETICIÓN

Para la última semana se preparará un trabajo específico con pautas de alimentación y descanso específico para la carrera.

	22-jun Dom	S.67	M
	COMPETICIÓN		
	24-jun Mar	S.68	M
16 (2 días)	26-jun Jue	S.69	I
	14-jun Sab	S.70	R

- S.68 (Martes 24 jun).
    - 5´Calentamiento dinámico.
    - 45’ Carrera ritmo suave.
    - 10’ Estiramientos

- S.69. (Jueves 26 jun).
    - 5’ Calentamiento dinámico.
    - 50’ de carrera ritmo U2 con fuertes aceleraciones de 6-8 segundos cada dos minutos. (+- 20 aceleraciones y vuelta al ritmo).
    - Estiramientos

- S.70 jun. (Viernes 27 jun) …

- S.71 jun (Competición) San Fermín Marathon



VALORES DE ENTRENAMIENTO	
$FC_{máx}$	
U0	55-65 % $Fc_{máx}$
U1	65-75 % $Fc_{máx}$
U2	75-85 % $Fc_{máx}$
U3	85-90 % $Fc_{máx}$
Ritmos series	>90 % $Fc_{máx}$

PREPARACION I SAN FERMIN MARATHON 2014

En este documento os hemos presentado de forma muy general la programación que vamos a poner a disposición de todos los corredores interesados en preparar la San Fermin Marathon .

En este primer documento os incorporamos la preparación de las dos primeras semanas y a lo largo de las próximos días se irán subiendo el resto de la programación para que podáis seguirla aquellos que no tengáis posibilidad de acercaros hasta Fitness19.

Semanalmente se colgará en la página web de la organización y de Run19, la actualización de la semana.

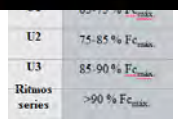
De momento os hacemos llegar el esquema de las dos primeras semanas



VALORES DE ENTRENAMIENTO	
$FC_{máx}$	
U0	55-65 % $Fc_{máx.}$
U1	65-75 % $Fc_{máx.}$
U2	75-85 % $Fc_{máx.}$
U3	85-90 % $Fc_{máx.}$
Ritmos series	>90 % $Fc_{máx.}$

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA HACE REN CUALQUIER LUGAR PARA LOS QUE NO PODÉIS ACUDIR A FITNESS19 U OTRO GIMNASIO





SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE CORE 1 PARA HACE REN CUALQUIER LUGAR PARA LOS QUE NO PODÉIS ACUDIR A FITNESS19 U OTRO GIMNASIO



VALORES DE ENTRENAMIENTO	
$FC_{máx}$	
U0	55-65 % $Fc_{máx.}$
U1	65-75 % $Fc_{máx.}$
U2	75-85 % $Fc_{máx.}$
U3	85-90 % $Fc_{máx.}$
Ritmos series	>90 % $Fc_{máx.}$