

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CARRERAS LENTAS Y LARGAS

Calentamiento

15 minutos de trote suave o jogging

10 minutos de estiramientos activos

3 carreras progresivas de 80 a 100 metros

Aumenta gradualmente el ritmo (de suave a sprint).

Así prepararás el cuerpo para la carga del entrenamiento.

Entrenamiento

Entre 45 y 60 minutos de carreras suaves y de resistencia

Completa la carrera de resistencia al 75% de tu potencia máxima.

Si corres cuesta arriba, te costará mantener un ritmo constante:

Concéntrate en hacer un ritmo medio al menos en el tiempo total de la carrera.

Aumenta la duración de tu sesión de running al menos 10-15 minutos cada semana.

Vuelta a la calma

1 minuto de trote suave o jogging

10 minutos de estiramientos suaves