

**Plan de entrenamiento OCTUBRE TRUVIA RUNNERS INSPIRAFIT**

|                  | <b>Semana 02-08</b>                 | <b>Semana 09-15</b>                                       | <b>Semana 16-22</b>                            | <b>Semana 23-29</b>             | <b>Semana 30-05</b>             | <b>Semana 06-12</b>              |
|------------------|-------------------------------------|---|--|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <b>LUNES</b>     | Rodaje 50mints                      | Rodaje 40mints + 6 rectas de 50m en progresión            | Rodaje 45mints + 6 rectas de 50m en progresión | Descanso                        | Rodaje 50mints                  | Rodaje 50mints                   |
| <b>MARTES</b>    |                                     |   |  |                                 |                                 |                                  |
| <b>MIÉRCOLES</b> | Gimnasio + 25mints en progresión    | Gimnasio + 20mints en progresión                          | 20mints + 4 cuestas largas de 150m + 15mints   | Gimnasio + Rodaje 35mints       | 40mints + 10 rectas de 50metros | 20mints + 1x2000 a R2            |
| <b>JUEVES</b>    |                                     |   |  |                                 |                                 |                                  |
| <b>VIERNES</b>   | 20mints + 2x3000m recup. 1'30" a R2 | 20mints + ritmo controlado de 8km a ritmo de Maratón (R2) | 20mints + 4x2000 recup. 1'30" a R2             | 20mints + 8x500 recup. 45" a R3 | 20mints + 6x1000 recup. 1' a R2 | Rodaje 40mints                   |
| <b>SÁBADO</b>    | Rodaje 40mints                      | Rodaje 35mints  | Rodaje 40mints                                 | Rodaje 30mints                  | Rodaje 40mints                  | Rodaje 20mints + 4 rectas de 50m |
| <b>DOMINGO</b>   | <b>Rodaje 2h15mints</b>             | Rodaje 2h40mints  | Rodaje 2horas                                  | Rodaje 1h30mints                | Rodaje 1h40mints                | <b>MARATÓN VALENCIA</b>          |

