

**Plan de entrenamiento SEPTIEMBRE TRUVIA RUNNERS INSPIRAFIT**

	<b>Semana 28-03</b>	<b>Semana 04-10</b>	<b>Semana 11-17</b>	<b>Semana 18-24</b>	<b>Semana 25-01</b>
<b>LUNES</b>	Rodaje 40mints	Rodaje 40mints + 6 rectas de 50m en progresión	20mints + 10x(1' rápido – 30" lento)	Descanso	20mints + 10x(1' rápido – 30" lento) + 10mints a R1
<b>MARTES</b>					
<b>MIÉRCOLES</b>	20mints + 6 cuestas de 100m + 2000 a ritmo de Maratón	Gimnasio + 20mints en progresión	40mints + 5 rectas de 50m	Gimnasio + Rodaje 35mints	40mints + 10 rectas de 50metros
<b>JUEVES</b>					
<b>VIERNES</b>	20mints + 2x(3x1000) recup. 1' – 2'	20mints + ritmo controlado de 5km a ritmo de Maratón (R2)	20mints + 3x2000 recup. 1'30" a R2	20mints + 8x500 recup. 45" a R3	20mints + (200-500-1000-1000-500-200) recup. 1'-1'-1'30"-1'-1'
<b>SÁBADO</b>	Rodaje 40mints	Rodaje 35mints	Rodaje 40mints	Rodaje 30mints	Rodaje 40mints
<b>DOMINGO</b>	<b>Rodaje 1 hora</b>	Rodaje (30mints a R1 – 25mints a R2 – 20mints a R1)	Rodaje 1h 45mints	Rodaje 1h30mints	Rodaje 2horas