

# JUNIO 2023



# Runners Zagros

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 5 km rodaje controlado	2 Trabajo de Fuerza Gimnasio/ Bici 40'	3 45' Rodaje controlado.	4 Descanso
5 -Calentamiento + T. carrera - Series 7 x (300 m.) -Soltar + ABD + Estiramientos	6 Trabajo de Fuerza Gimnasio	7 -Calentamiento + T. carrera 6 km ritmo carrera -Soltar + ABD + Estiramientos	8 Descanso	9 Trabajo de Fuerza Gimnasio	10 40' Ritmo de carrera	11 Descanso
12 -Calentamiento + T. carrera - Escaleras -Soltar + ABD + Estiramientos	13 Trabajo de Fuerza Gimnasio	14 -Calentamiento + T. carrera - Fartlek 4 x (2'F+1'S) + 3 x (3'F+1'S) -Soltar + ABD + Estiramientos	15 Descanso	16 11 LEGUA NOCTURNA ZAGROS SPORTS	17 Descanso	18 Descanso
19 -Calentamiento + T. carrera - Fartlek 7 x (2' F+ 1'S) -Soltar + ABD + Estiramientos	20 Trabajo de Fuerza Gimnasio	21 -Calentamiento + T. carrera - Series 6 x (500 m) + 2Km ritmo controlado. -Soltar + ABD + Estiramientos	22 6 km rodaje controlado	23 Descanso	24 40' Rodaje regenerativo	25 Descanso
26 -Calentamiento + T. carrera - Cuestas Cortas -Soltar + ABD + Estiramientos	27 Trabajo de Fuerza Gimnasio	28 -Calentamiento + T. carrera 7 Km carrera continua. -Soltar + ABD + Estiramientos	29 Descanso	30 Trabajo de Fuerza Gimnasio/ Bici 40'		

RC: Ritmo de carrera Rec: Recuperación. F: Fuerte. S: Suave. Fartlek: Cambios de ritmo aeróbicos-anaeróbicos.  
 Trabajo forzado sostenible: 80% de Ritmo de Carrera. Rodaje regenerativo: Rodaje suave para recuperar. Rodaje controlado: 60-70% de Ritmo de Carrera