

Legua Nocturna

MAYO 2023



Runners Zagros

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
FESTIVO 1	Circuito todo el cuerpo o BDP 2	5 Km Ritmo de Carrera 3	Descanso 4	40' Bici + Abd 5	6 Cuestas (500 m.) 6	Descanso 7
Runners Zagros 8	Trabajo de Fuerza Gimnasio Tren Superior + Abd 9	4 x 800 m. Rec: 1'30" 10	Descanso 11	Bici 40' + Abd 12	Fartlek 3 x (5'Fuerte +1'Suave + 4'Fuerte + 1'Suave) 13	Descanso 14
FESTIVO 15	Trabajo de Fuerza Gimnasio Tren Inferior + Abd 16	20'Ritmo Carrera + 10'Ritmo fuerte 17	Descanso 18	10 cuestas de 300 m. 19	6 Km Ritmo de Carrera 20	DESCANSO 21
Runners Zagros 22	40' Bici + Abd + Estiramientos 23	2km Ritmo fuerte + 4 Cuestas de (500 m) 24	Descanso 25	Trabajo de Fuerza Tren Inferior. 26	3 km Ritmo Suave + 2 Km Ritmo fuerte 27	28
Runners Zagros 29	Circuito todo el cuerpo o BDP 30	25'Ritmo Carrera + 10'Ritmo fuerte 31				

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