


Running 2016-2017

El Club Deportivo Atletismo Numantino mantiene para esta temporada una actividad para todos los públicos. El running es ideal para todos aquellos usuarios que quieran tener un grupo de entrenamiento para salir a rodar y poder conseguir sus objetivos con profesionales titulados y formados en el alto rendimiento.



Se establecerán diferentes niveles en función de las pretensiones de los usuarios:

- **Nivel 1:** mantenimiento del estado de forma
- **Nivel 2:** entrenamientos orientados a la mejora de la capacidad aeróbica con el objetivo de ir mejorando en volumen e intensidad.
- **Nivel 3:** entrenamientos planificados con los picos de forma necesarios para preparar las diferentes carreras populares que se van a realizar.

ENTRENAMIENTO NIVEL 3					► NOMBRE:		
SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
15 al 21 SEPTIEMBRE	* C. Continua (15min) * Estramientos balísticos * Téc. de Carrera + cajas	* C. Continua (10min) * Estramientos pasivos * Mov de Vallas 1 y 2	* C. Continua (10min) * Estramientos pasivos * Abd con balón	* C. Continua (15min) * Estramientos balísticos * Téc. de Carrera + cajas			
Peso:	MANANA	MANANA	MANANA	MANANA	MANANA	MANANA	ACUMULACIÓN DE KM SEMANALES
SSE (Semana) (Del 1 al 10)	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	
Estado Físico (Del 1 al 10)	14/09/2015	15/09/2015	16/09/2015	17/09/2015	18/09/2015	19/09/2015	TOTAL SEMANA 1
Mesociclo 1 (VOLUMEN)	Ritmos (10-5) x3	6 X 500 r3	10 KM	500-2000	PIRAMIDE		
	21/09/2015	22/09/2015	23/09/2015	24/09/2015	25/09/2015	26/09/2015	TOTAL SEMANA 2
Ritmos (10-5) x4	5 X 1000 r3	12 KM	10 X 200 R30				
28/09/2015	29/09/2015	30/09/2015	01/10/2015	02/10/2015	03/10/2015	TOTAL SEMANA 3	
Mes SEPTIEMBRE	Ritmos (10-5) x5	8 X 500 r2	14 KM	PIRAMIDE			
	05/10/2015	06/10/2015	07/10/2015	08/10/2015	09/10/2015	10/10/2015	TOTAL SEMANA 4
	Ritmos (10-5) x3	4 X 500 r3	16 KM	500-2000			
	14/09/2015	15/09/2015	16/09/2015	17/09/2015	18/09/2015	19/09/2015	TOTAL MESOCICLO 1
	21/09/2015	22/09/2015	23/09/2015	24/09/2015	25/09/2015	26/09/2015	
	28/09/2015	29/09/2015	30/09/2015	01/10/2015	02/10/2015	03/10/2015	
	05/10/2015	06/10/2015	07/10/2015	08/10/2015	09/10/2015	10/10/2015	
	ANOTACIÓN DE LA SEMANA						
	14/09/2015	15/09/2015	16/09/2015	17/09/2015	18/09/2015	19/09/2015	
	21/09/2015	22/09/2015	23/09/2015	24/09/2015	25/09/2015	26/09/2015	
	28/09/2015	29/09/2015	30/09/2015	01/10/2015	02/10/2015	03/10/2015	
	05/10/2015	06/10/2015	07/10/2015	08/10/2015	09/10/2015	10/10/2015	

Ejemplo de mesociclo para la planificación de los Runner

Comienzo: 27 de septiembre (la primera semana puedes venir a probar gratis)

Horario: martes y jueves, de 21:00 a 22:00. En la puerta del módulo de atletismo.

Precio: 85€ por cuatrimestre (octubre a enero) (febrero a mayo) 160€ 2 cuatrimestres.