


Running 2015-2016

El Club Deportivo Atletismo Numantino presenta 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 el 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			
SSE (Semana) (Del 1 al 10)	TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	MANANA	MANANA	ACUMULACIÓN DE KM SEMANALES
Estado Físico (Del 1 al 10)	RODAR	RODAR	RODAR	RODAR	RODAR	RODAR	
Mesociclo 1 (VOLUMEN)							
1	14/09/2015	15/09/2015	16/09/2015	17/09/2015	18/09/2015	19/09/2015	TOTAL SEMANA 1
2	Ritmos (10-5) x3	6 X 500 r3	10 KM	500-2000	PIRAMIDE		
3	21/09/2015	22/09/2015	23/09/2015	24/09/2015	25/09/2015	26/09/2015	TOTAL SEMANA 2
4	Ritmos (10-5) x4	5 X 1000 r3	12 KM	10 X 200 R30			
5	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			
6	05/10/2015	06/10/2015	07/10/2015	08/10/2015	09/10/2015	10/10/2015	TOTAL SEMANA 4
7	Ritmos (10-5) x3	4 X 500 r3	16 KM	500-2000			
8	14/09/2015	15/09/2015	16/09/2015	17/09/2015	18/09/2015	19/09/2015	TOTAL MESOCICLO 1
9	21/09/2015	22/09/2015	23/09/2015	24/09/2015	25/09/2015	26/09/2015	
10	28/09/2015	29/09/2015	30/09/2015	01/10/2015	02/10/2015	03/10/2015	
11	05/10/2015	06/10/2015	07/10/2015	08/10/2015	09/10/2015	10/10/2015	
12	ANOTACIÓN DE LA SEMANA						
13	14/09/2015	15/09/2015	16/09/2015	17/09/2015	18/09/2015	19/09/2015	
14	21/09/2015	22/09/2015	23/09/2015	24/09/2015	25/09/2015	26/09/2015	
15	28/09/2015	29/09/2015	30/09/2015	01/10/2015	02/10/2015	03/10/2015	
16	05/10/2015	06/10/2015	07/10/2015	08/10/2015	09/10/2015	10/10/2015	
17	SEMANA 1 (80%)						

Ejemplo de mesociclo para la planificación de los Runner

Comienzo: 28 de septiembre (la primera semana puedes venir a probar gratis)

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

Precio: desde 15 euros al mes