

PLAN ENTRENAMIENTO II CROSS DEL PROFESOR

Nombre:

Apellidos:

DIA	ENTRENAMIENTO	PULSO	TIEMP SERIES	OBSERVACIONES
Lunes	<i>40' de trote suave</i>	<i>120</i>		
1ª Sem.				
2ª Sem.				
3ª Sem.				
4ª Sem.				
Martes	<i>10 series de un minuto</i>	<i>160</i>		
1ª Sem.				
2ª Sem.				
3ª Sem.				
4ª Sem.				
Miercoles	<i>30 minutos carrera continua</i>	<i>160</i>		
1ª Sem.				
2ª Sem.				
3ª Sem.				
4ª Sem.				
Jueves	<i>4 series de 3 minutos</i>	<i>160</i>		
1ª Sem.				
2ª Sem.				
3ª Sem.				
4ª Sem.				
Viernes	<i>40' de trote suave</i>	<i>120</i>		
1ª Sem.				
2ª Sem.				
3ª Sem.				
4ª Sem.				
Sábado	<i>40' de trote suave</i>	<i>120</i>		
1ª Sem.				
2ª Sem.				
3ª Sem.				
4ª Sem.				
Domingo	<i>Test de 4 km</i>	<i>160</i>		
1ª Sem.				
2ª Sem.				
3ª Sem.				
4ª Sem.				

GRUPOS DE ENTRENO

Martes y Jueves: Templo de Debod 20:30 horas

Domingo: 10,30 h. Casa de Campo, salida del Polideportivo Cagigal.

Si quieres ayuda, rellena la ficha con el/los entrenamiento/s hechos y envíala por mail a eugenio@laister.es