

ENTRENAMIENTO PARA PRINCIPIANTES

II TRAIL NIGHT LA JABEGA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SEMANA 1		Carrera continua 30' + estirar		8 progresivos (600m) + 15' c.c.		caminata por la montaña 1h 30'	
SEMANA 2		40' c.c. + ejercicios fortalecimiento		cuestas/escaleras 1h + 2 progresivos (800m)		c.c por monte variado 1h	
SEMANA 3		50' c.c. + estiramientos + abdominales		series progresivas 10x200m	quedada 1 (primer bucle carrera)	c.c por monte variado 1h 30'	
SEMANA 4		60' c.c. + fortalecimiento + estiramientos		camina + corre 60' por cuestas o escaleras		caminata nocturna por campo 2h	
SEMANA 5		1h15' c.c. + fortalecer + abdominales + estiramientos		bajadas (fuertes) a ritmo rápido 20x30"		c.c. por campo 2h	
SEMANA 6		1h30' c.c. + estiramientos		1h c.c. por campo + cuestas a ritmo rápido x10		caminata por campo 4h	
SEMANA 7		2h c.c. + fortalecimiento + estiramientos		trote por campo 1h subiendo sin parar	quedada 2 (recorrido completo)	caminata nocturna por campo 2h 30'	
SEMANA 8		1h30' c.c. + abdominales + estiramientos		paseo por campo 1h + series bajando x10		c.c. por campo 2h	
SEMANA 9		1h c.c. + ejercicios fortalecimiento suave + estiramientos		series cortas o progresivos (200m) x10		II TRAIL NIGHT LA JABEGA	

***C.C. – CARRERA CONTINUA**

Este entrenamiento se ha creado para cualquier persona que desee terminar esta carrera en un margen de 3h – 3h30´ (nivel principiante).