



SOBRE LA GUIA DE ENTRENAMIENTO

- > En INDARTUZ PF hemos querido colaborar con el cross popular Lasarte-Oria Bai ! realizando esta guía de entrenamiento entre otras cosas.
- > Esta guía no tiene como objetivo el desarrollar el nivel de rendimiento de ningun deportista. Es decir, no es un entrenamiento individualizado. Su objetivo es el de proporcionar una guía básica de entrenamiento que permita a la mayor cantidad de gente posible el poder realizar esta prueba en las mejores condiciones de salud posibles.
- > En la guía se especifican una serie de minutos a realizar en unas zonas de entrenamiento concretas.
Las zonas de entrenamiento vienen determinadas por rango de frecuencia cardíaca.(Ver tabla de "Zonas de Trabajo")
- > En la guía se proponen 3 objetivos. En caso de disponer de poco tiempo será suficiente con realizar el objetivo 1.
Los que dispongan de mas tiempo y tengas ganas pueden completar el entrenamiento con el segundo objetivo.
- > Por norma general, antes de empezar el entrenamiento es necesario siempre el realizar un calentamiento previo con un ligero trote de 10' y unos breves estiramientos ligeros.
- > También es conveniente el tener realizado un reconocimiento médico o realizarlo al menos una vez al año para descartar posibles problemas que puedan surgir con el ejercicio físico.

SOBRE LA COLABORACION DE INDARTUZ PF

- > INDARTUZ PF colabora con el XIII. Cross popular Lasarte-Oria Bai ! Ofreciendo los siguientes servicios y descuentos:

SERVICIOS

- > Se ofrece a toda persona que quiera utilizarla la guía de entrenamiento de 6 semanas para el XIII. Cross popular Lasarte-Oria Bai !

DESCUENTOS

- > Se realizará un descuento del 20% en sesión de fisioterapia a toda persona que, durante las dos próximas semanas a la celebración del cross, entregue el dorsal de carrera.
- > Se hará un descuento del 25% en preparación física durante 6 meses para los primeros clasificados en cada categoría absoluta:
masculino / femenino absoluto y masculino / femenino adaptado.
El plazo de utilización del descuento caducará el 31 de diciembre de 2009.
En caso de negarse los primeros clasificados, el descuento corresponderá al siguiente clasificado de Lasarte-Oria.



PLAN GENERAL DE 6 SEMANAS

...: SEMANAS 39--44:...

AJUSTE		FUERZA	OBJETIVO 1	OBJETIVO 2	OBJETIVO 3	TIEMPO APROX	
S E M A N A 1	AFG AEL	L U N E S	EJ. AUTOCARGA (20' ABDOMIN: 3 x 10 LUNBARES: 3 x 10 GLUTEOS: 3 x 10 FONDOS: 3 x 10	CORRER AEL 30' A1	ESTIRAMIENTOS	65 minutos	
				30 minutos	15 minutos		
		M A R T E S	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
	AFG AEL	M I E R C E	EJ. AUTOCARGA (20' ABDOMIN: 3 x 10 LUNBARES: 3 x 10 GLUTEOS: 3 x 10 FONDOS: 3 x 10	CORRER AEL 40' A1	ESTIRAMIENTOS	75 minutos	
				40 minutos	15 minutos		
		J U E V E S	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
	AFG AEL	V I E R N E S	EJ. AUTOCARGA (20' ABDOMIN: 3 x 10 LUNBARES: 3 x 10 GLUTEOS: 3 x 10 FONDOS: 3 x 10	CORRER AEL 50' A1	ESTIRAMIENTOS	85 minutos	
	50 minutos			15 minutos			
AEM AEL	S A B A D O		CORRER AEM 30' A2	CORRER AEL 10' A1	ESTIRAMIENTOS	55 minutos	
			30 minutos	10 minutos	15 minutos		
	D O M I N G O	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	



PLAN GENERAL DE 6 SEMANAS

...: SEMANAS 39--44:...

CARGA		FUERZA	OBJETIVO 1	OBJETIVO 2	OBJETIVO 3	TIEMPO APROX	
S E M A N A 2	AFG AEL	L U N E S	EJ. AUTOCARGA (20') ABDOMIN: 3 x 10 LUNBARES: 3 x 10 GLUTEOS: 3 x 10 FONDOS: 3 x 10	CORRER AEL 40' A1	ESTIRAMIENTOS	75 minutos	
				40 minutos			15 minutos
	AEM AEL	M A R T E S		CORRER AEM 40' A2	CORRER AEL 20' A1	ESTIRAMIENTOS	75 minutos
				40 minutos	20 minutos		
		M I E R C E	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
	AFG AEL	J U E V E S	EJ. AUTOCARGA (20') ABDOMIN: 3 x 10 LUNBARES: 3 x 10 GLUTEOS: 3 x 10 FONDOS: 3 x 10	CORRER AEL 50' A1	ESTIRAMIENTOS	85 minutos	
				50 minutos			15 minutos
AEM AEL	V I E R N E S		CORRER AEM 50' A2	CORRER AEL 20' A1	ESTIRAMIENTOS	85 minutos	
			50 minutos	20 minutos			15 minutos
AEL	S A B A D O		CORRER AEL 60' A1	ESTIRAMIENTOS	75 minutos		
			60 minutos			15 minutos	
	D O M I N G O	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	



PLAN GENERAL DE 6 SEMANAS

...: SEMANAS 39--44:...

CARGA		FUERZA	OBJETIVO 1	OBJETIVO 2	OBJETIVO 3	TIEMPO APROX	
S E M A N A 3	AFG AEL	L U N E S	EJ. AUTOCARGA (20') ABDOMIN: 3 x 15 LUNBARES: 3 x 15 GLUTEOS: 3 x 15 FONDOS: 3 x 15	CORRER AEL 50' A1 50 minutos	ESTIRAMIENTOS 15 minutos	85 minutos	
	RFLA-AE AEM		CALENTAMIENTO 10' trote suave de aproximacion a la cuesta 10 minutos	CUESTAS RFAE-LA 8 x 1' subida manteniendo A3 Descanso: 2' bajando muy suave 25 minutos	CORRER AEM 40' A2 40 minutos	ESTIRAMIENTOS 15 minutos	90 minutos
		M I E R C E S	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
	AFG AEL	J U E V E S	EJ. AUTOCARGA (20') ABDOMIN: 3 x 15 LUNBARES: 3 x 15 GLUTEOS: 3 x 15 FONDOS: 3 x 15	CORRER AEL 60' A1 60 minutos	ESTIRAMIENTOS 15 minutos	95 minutos	
	RFLA-AE AEM		CALENTAMIENTO 10' trote suave de aproximacion a la cuesta 10 minutos	CUESTAS RFAE-LA 10 x 1' subida manteniendo A3 Descanso: 2' bajando muy suave 30 minutos	CORRER AEM 30' A2 30 minutos	ESTIRAMIENTOS 15 minutos	85 minutos
		S A B A D O	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
	AEM	D O M I N G O		CORRER AEM 60' A2 60 minutos	ESTIRAMIENTOS 15 minutos	75 minutos	



PLAN GENERAL DE 6 SEMANAS

...: SEMANAS 39--44:...

CARGA		...: SEMANAS 39--44:...					
		FUERZA	OBJETIVO 1	OBJETIVO 2	OBJETIVO 3	TIEMPO APROX	
S E M A N A 4	AFG AEL	L U N E S	EJ. AUTOCARGA (20') ABDOMIN: 3 x 15 LUNBARES: 3 x 15 GLUTEOS: 3 x 15 FONDOS: 3 x 15	CORRER AEL 50' A1 50 minutos	ESTIRAMIENTOS 15 minutos	85 minutos	
	RFLA-AE AEM	M A R T E S	CALENTAMIENTO 10' trote suave de aproximacion a la cuesta 10 minutos	CUESTAS RFAE-LA 10 x 1' subida manteniendo A3 Descanso: 2' bajando muy suave 30 minutos	CORRER AEM 30' A2 30 minutos	ESTIRAMIENTOS 15 minutos	85 minutos
		M I E R C E S	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
	U ANAE AEL	J U E V E S		CORRER U ANAE 4 x 2 KM U ANAE / 3' trote muy suave 50 minutos	CORRER AEL 20' A1 20 minutos	ESTIRAMIENTOS 15 minutos	85 minutos
	AFG AEL	V I E R N E S	EJ. AUTOCARGA (20') ABDOMIN: 3 x 15 LUNBARES: 3 x 15 GLUTEOS: 3 x 15 FONDOS: 3 x 15	CORRER AEL 70' A1 70 minutos	ESTIRAMIENTOS 15 minutos		105 minutos
		S A B A D O	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
	AEM	D O M I N G O		CORRER AEM 70' A2 70 minutos	ESTIRAMIENTOS 15 minutos		85 minutos



PLAN GENERAL DE 6 SEMANAS

...: SEMANAS 39--44:...

CARGA		...: SEMANAS 39--44:...					
		FUERZA	OBJETIVO 1	OBJETIVO 2	OBJETIVO 3	TIEMPO APROX	
SEMANA 5	AFG AEL	L U N E S	EJ. AUTOCARGA (20') ABDOMIN: 3 x 15 LUNBARES: 3 x 15 GLUTEOS: 3 x 15 FONDOS: 3 x 15	CORRER AEL 40' A1 40 minutos	ESTIRAMIENTOS 15 minutos	75 minutos	
	RFLA-AE AEM	M A R T E S	CALENTAMIENTO 10' trote suave de aproximacion a la cuesta 10 minutos	CUESTAS RFAE-LA 12 x 1' subida manteniendo A3 Descanso: 2' bajando muy suave 40 minutos	CORRER AEM 20' A2 20 minutos	ESTIRAMIENTOS 15 minutos	85 minutos
		M I E R C E S	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
	U ANAE AEL	J U E V E S		CORRER U ANAE 6 x 2 KM U ANAE / 3' trote muy suave 60 minutos	CORRER AEL 10' A1 10 minutos	ESTIRAMIENTOS 15 minutos	85 minutos
	AFG AEL	V I E R N E S	EJ. AUTOCARGA (20') ABDOMIN: 3 x 15 LUNBARES: 3 x 15 GLUTEOS: 3 x 15 FONDOS: 3 x 15	CORRER AEL 50' A1 50 minutos	ESTIRAMIENTOS 15 minutos		85 minutos
		S A B A D O	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
	AEM	D O M I N G O		CORRER AEM 80' A2 80 minutos	ESTIRAMIENTOS 15 minutos		95 minutos



PLAN GENERAL DE 6 SEMANAS

...: SEMANAS 39--44:...

DESCARGA

FUERZA SECO	OBJETIVO 1	OBJETIVO 2	OBJETIVO 3	TIEMPO APROX
-------------	------------	------------	------------	--------------

S E M A N A 6	AFG	L U N E S	EJ. AUTOCARGA (20')	CUESTAS RFAE-LA	CORRER AEM	ESTIRAMIENTOS	75 minutos
	RFLA-AE		ABDOMIN: 3 x 10	6 x 1' subida manteniendo A3	20' A2		
	AEM	LUNBARES: 3 x 10	Descanso: 2' bajando muy suave	20 minutos	20 minutos	15 minutos	
	U ANAE	M A R T E S		CORRER U ANAE	CORRER AEL	ESTIRAMIENTOS	55 minutos
	AEL		2 x 2 KM U ANAE / 3' trote muy suave	20' A1	15 minutos		
	AEM	M I E R C E		CORRER AEM	CORRER AEL	ESTIRAMIENTOS	45 minutos
	AEL		20' A2	10' A1	15 minutos		
	J U E V E S	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	
AEL	V I E R N E S		CORRER AEL	ESTIRAMIENTOS	35 minutos		
		20' A1	15 minutos				
	S A B A D O	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	
CROSS	D O M I N G O		XIII. CROSS POPULAR LASARTE - ORIA BAI ! ANIMO Y BUENA SUERTE !!				