



MÉTODO	DESCANSO	CUESTAS	CONTINUO	FARTLEK	DESCANSO ACTIVO	FARTLEK	CONTINUO
ZONA FC	N/A	N4	70-75% FC	N3	70% FC	70-80% FC	70-75% FC
SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Descanso	6	11	10	Cardio Alterno	8	17
2	Descanso	6	11	10	Cardio Alterno	9	19
3	Descanso	3	6	10	Cardio Alterno	6	15
4	Descanso	6	13	10	Cardio Alterno	8	17
5	Descanso	6	13	10	Cardio Alterno	10	19
6	Descanso	6	13	10	Cardio Alterno	11	20
7	Descanso	6	10	10	Cardio Alterno	7	16
8	Descanso	6	16	10	Cardio Alterno	9	18
9	Descanso	6	16	10	Cardio Alterno	11	20
10	Descanso	6	16	10	Cardio Alterno	12	22
11	Descanso	6	10	10	Cardio Alterno	8	17
12	Descanso	6	17	10	Cardio Alterno	10	20
13	Descanso	6	18	10	Cardio Alterno	12	22
14	Descanso	6	19	10	Cardio Alterno	13	24
15	Descanso	6	10	10	Cardio Alterno	9	25
16	Descanso	6	20	10	Cardio Alterno	0	21
17	Descanso	6	21	10	Cardio Alterno	12	32
18	Descanso	6	13	10	Cardio Alterno	10	20
19	Descanso	6	0	10	Cardio Alterno	8	15
20	8	5	3	Descanso	Descanso	Descanso	42



NOMENCLATURA

FARTLEK: variaciones en la intensidad y/o velocidad dadas por el terreno o por el individuo.

CUESTAS: elige un terreno de 100m y realiza entre 5 y 10 series de 6" a 20" al 80-90% FC cada una descansando hasta llegar a las 120 pulsaciones por minuto. Al finalizar las cuestas, acompleta la distancia marcada en metodo continuo al 70% FC.

* Distancia en kms.

Recomendaciones Importantes

* Te sugerimos realizar entrenamiento de fuerza-resistencia 2 veces por semana.

* Como cardio alterno puedes hacer natación/elíptica/ciclismo/escalera sin fin.

* Te sugerimos visitar al médico antes de iniciar tu plan de entrenamiento, para asegurarte de que te encuentras en condiciones óptimas para afrontar este reto.

* Si te es posible, mide diariamente tu frecuencia cardiaca en reposo, al despertar, antes de levantarte. Si estás entrenando y descansando adecuadamente, tu FC (Frecuencia Cardiaca) en reposo deberá disminuir o mantenerse. Como referencia, una persona que no entrena podría tener como FCR arriba de 60 ppm, mientras que una persona con entrenamiento podría estar por debajo de las 50 ppm.