

PROTOCOLO DE CARRERA

SEMANA 2



FOCUSPROGRAM

[HAZ CLICK PARA VER LOS EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA](#)

EJERCICIOS

RPE: rate of perceived exertion.

Se trata de una escala de percepción de esfuerzo que va del 1 al 10 donde 1 es “mi percepción de esfuerzo es mínima” y 10 es “mi percepción de esfuerzo es máxima”. Por tanto es personal de cada uno.

DIA 1

NIVEL 1

CALENTAMIENTO

3' PASEO + 4' PASEO PASO LIGERO + 3' TROTE

12' EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

(se hace el ejercicio 10m y se vuelve trotando suave)

*Elegirlos acorde al nivel de cada corredor.

6 RONDAS:

(Cada ronda son 4'30" x 6= 27' en total, de los cuales 18' corriendo)

33' trote

1'30" andando rápido

5' PASEO DE VUELTA A LA CALMA

NIVEL 2

CALENTAMIENTO

3' PASEO + 7' trote progresivo
(de trote muy suave a trote suave)

12' EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

(se hace el ejercicio 10m y se vuelve trotando suave)

5 RONDAS:

(Cada ronda son 4' x 6= 24' en total, de los cuales 18' corriendo)

3' Carrera (RPE7)

1' andando rápido

5' PASEO DE VUELTA A LA CALMA

DIA 2

NIVEL 1

CALENTAMIENTO (10'):

3' PASEO + 3' PASEO PASO LIGERO + 4' TROTE

12' EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

(se hace el ejercicio 10m y se vuelve trotando suave)

8 RONDAS:

(Cada ronda son 4' x 8= 32' en total, de los cuales 24' corriendo)

1' carrera RPE7

2' trote suave RPE5

1' andando

5' PASEO DE VUELTA A LA CALMA

NIVEL 2

CALENTAMIENTO (10')

3' PASEO + 7' trote progresivo
(de trote muy suave a trote suave)

12' EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

(se hace el ejercicio 10m y se vuelve trotando suave)

5 RONDAS:

(Cada ronda son 12' x 3= 36' en total, de los cuales 27 corriendo)

5' Carrera RPE6

1' andando

3' carrera RPE7

1' andando

1' carrera RPE8

1' andando

5' PASEO DE VUELTA A LA CALMA

DIA 3

NIVEL 1

CALENTAMIENTO (10'):

2' PASEO + 3' PASEO PASO LIGERO + 5' TROTE

12' EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

(se hace el ejercicio 10m y se vuelve trotando suave)

1 RONDA:

(Son 31' x 1= 31' en total, de los cuales 21' corriendo)

6' carrera (RPE6)

2' andando rápido

5' carrera (RPE7)

2' andando rápido

4' carrera (RPE7)

2' andando rápido

3' carrera (RPE7)

2' andando rápido

2' carrera (RPE8)

2' andando rápido

1' carrera (RPE9)

5' PASEO DE VUELTA A LA CALMA

NIVEL 2

CALENTAMIENTO (10'):

2' PASEO + 8' trote progresivo
(de trote muy suave a trote suave)

12' EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

(se hace el ejercicio 10m y se vuelve trotando suave)

FARLEK 2 RONDAS:

(CADA RONDA SON 12' x 2= 24' corriendo continuo)

3' carrera alegre

3' carrera floja

2' carrera alegre

2' carrera floja

1' carrera alegre

1' carrera floja

5' PASEO DE VUELTA A LA CALMA