

PROTOCOLO DE CARRERA

SEMANA 3



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 (10'):

2' PASEO + 2' PASEO PASO LIGERO + 6' TROTE

12' EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

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

Elegirlos acorde al nivel de cada corredor.

Intenta ejercicios de una sola pierna.

5 RONDAS:

(Cada ronda son 7' x 5= 35' en total, de los cuales 25' corriendo)

5' Carrera (RPE7)

2' andando rápido

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)

Elegirlos acorde al nivel de cada corredor.

Intenta ejercicios de una sola pierna.

1 RONDA:

(Cada ronda son 25' x 1= 25' en total, de los cuales 16' corriendo)

7' carrera alegre

3' andando

5' carrera rápida

3' andando

3' carrera muy rápida

3' andando

1' carrera intensa

5' PASEO DE VUELTA A LA CALMA

DIA 2

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)

3 RONDAS:

(Cada ronda son 10' x 3= 30' en total, de los cuales 21' corriendo)

7' carrera RPE7

3' andando rápido

3' TROTE DE VUELTA A LA CALMA + 3' PASEO

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)

2 RONDAS:

(Cada ronda son 15' x 2= 30' en total, de los cuales 24' corriendo)

8' Carrera RPE6

1' andando

4' carrera RPE7

1' andando

2' carrera RPE8

1' andando

5' TROTE SUAVE + 5' PASEO

DIA 3

NIVEL 1

CALENTAMIENTO (10'):

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

10' EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

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

1 RONDA:

(Cada ronda son 28' x 1= 28' en total, de los cuales 20' corriendo)

18' carrera (RPE6)

2' andando rápido

6' carrera (RPE7)

2' andando rápido

4' carrera (RPE8)

2' andando rápido

2' carrera (RPE9)

2' Rest

5' TROTE SUAVE + 5' PASEO

NIVEL 2

CALENTAMIENTO (10'):

1' PASEO + 9' trote progresivo

(de trote muy suave a trote suave)

10' EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

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

FARLEK: 2 RONDAS

(CADA RONDA SON 21' x 2= 42' corriendo continuo)

5' carrera media

4' carrera floja

4' carrera moderada

3' carrera floja

3' carrera rápida

2' carrera floja

Media<moderada<rápida

5' PASEO RÁPIDO DE VUELTA A LA CALMA