

Ciclo de carga exigente

| | | SEMANA | LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM |
|--------|--------|--------|---------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|------------|----------|------------|
| 01-jul | 07-jul | 1 | CL 15km | D | LL 18km | CL 12km | D | CL 15km | LL 25km |
| 08-jul | 14-jul | 2 | CL 12km + ALL 10 | CL 15km | CL 12km + PR 3km | CL 15km | LL 20km | CL 15km | LL 30km |
| 15-jul | 21-jul | 3 | CL 12km | CL 15km + ALL 5-10 | SL 3×15'; REC 10' CL | CL 15km | CL 15km | LL 30km | LL 25km |
| 22-jul | 28-jul | 4 | D o CL 10-13km | CL 13km + ALL 10 | CLR 20km | CL 15km | LL 20km | CL 15km | LL 35km |
| 29-jul | 04-ago | 5 | CL 10km | CL 12km | IT 20-25×1' REC 1' | CL 18km | LL 25km | CL 15km | LL 30km |
| 05-ago | 11-ago | 6 | D o CL 10-12km | CL 13km+ ALL 10 | SL 3×15'; REC 15' CL | CL 15km | LL 20km | CL 13km | LL 40km |
| 12-ago | 18-ago | 7 | D | CL 12km | CL 15km | IT 20-25×1' REC 1' | CL 15km | CLR 25km | LL 25km |
| 19-ago | 25-ago | 8 | D o CL 10-12km | CL 13km+ ALL 10 | SL 3×20'; REC 15' CL | CL 15km | CL 18-20km | CL 13km | LL 50-60km |
| 26-ago | 01-sep | 9 | D | CL 12km | IT 20-25×1' REC 1' | CL 15km | LL 20-25km | CL 15km | LL 30km |
| 02-sep | 08-sep | 10 | CL 10-13km | CL 13km + ALL 10 | SL 4×15'; REC 10' CL | CL 13km | CL 15km | LL 30km | LL 25km |
| 09-sep | 15-sep | 11 | D o CL 10-12km | CL 12km | IT 20 x 1' REC 1' | CL 13km | CLR 20km | CL 13km | LL 20km |
| 16-sep | 22-sep | 12 | D o CL 15km | CL 13km + ALL 10 | CL 7km + PR 5km | CL 12km | CL 8km | D | 100km MS |

©2008: Información sobre derechos de autor. La información contenida en este artículo es sólo para uso privado. Está prohibido reproducir o divulgar en cualquier forma la información contenida en este artículo, a menos que haya sido previamente autorizado por **Orlando Pizzolato**.

Abreviaturas:

| | |
|--|------------------------------|
| | · LL = Lento Largo |
| | · PR = Progresión (*) |
| | · CL = Carrera Lenta |
| | · IT = Interval Training (*) |
| | · C = Competición |
| | · CLR = Carrera Larga Rápida |
| | · ALL = Aceleraciones (*) |
| | · SL = Series Largas |
| | · REC = Recuperación |
| | · D = Descanso |

(*) **PR** = Progresión: entrenamiento que prevé una variación de velocidad en la sección final.

IT = Interval Training: es un tipo de entrenamiento donde a fases de intensidad alta o muy alta se alternan fases de recuperación. La recuperación puede ser pasiva (te sientas quieto y recuperas el aliento) o activa (continúa el ejercicio a una intensidad menor o haz un ejercicio más suave).

ALL = Aceleraciones: carrera corta de unos 60 / 100 metros realizada acelerando para luego volver a ritmo normal de crucero.

Nota: En las tablas no he indicado calentamiento y enfriamiento. Por lo tanto, les aconsejo 3-5 km de carrera suave antes de las sesiones más exigentes (CLR, RL e IT), y por supuesto antes de los test y de las carreras. Al final de las mismas sesiones, les sugiero que realicen 5 a 10 minutos sueltos para soltar. Las cargas propuestas, obviamente, pueden ser redimensionadas respetando las necesidades personales. La recuperación después de cada extensión debe ser una carrera suave. Sin embargo, si el nivel de rendimiento es limitado, se puede caminar 50 metros y correr los siguientes 50 metros.