

Ciclo de carga medio

		SEMANA	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
01-jul	07-jul	1	D	CL 15km	CL 15km	D	CL 18km	CL 12km	LL 25km
08-jul	14-jul	2	D	CL 15km	CL 12km + PR 3km	D	LL 20km	CL 13km	LL 30km
15-jul	21-jul	3	D	CL 15km + ALL 5-10	SL 3x10'; REC 10' CL	D	CL 15km	LL 30km	LL 20km
22-jul	28-jul	4	D	CL 13km + ALL 10	CLR 20km	D	LL 20km	CL 15km	LL 40km
29-jul	04-ago	5	D	CL 10-12km	IT 20 x 1' REC 1'	D	LL 20km	CL 12-15km	LL 25km
05-ago	11-ago	6	D	CL 12km + ALL 10	SL 4x10'; REC 10' CL	D	CL 15km	LL 25-30km	LL 30km
12-ago	18-ago	7	D	CL 12km	CLR 20km	D	CL 15km	CL 12km	LL 40-50km
19-ago	25-ago	8	D	CL 12km	IT 20 x 1' REC 1'	D	CL 18km	LL 20km	LL 20-25km
26-ago	01-sep	9	D	CL 12km	SL 3x15'; REC 15' CL	D	CL 15km	LL 25-30km	LL 25-30km
02-sep	08-sep	10	D	CL 12km	IT 20 x 1' REC 1'	D	LL 20km	LL 20km	LL 20km
09-sep	15-sep	11	D	CL 12km	CLR 17km	D	CL 15km	CL 13km	LL 20km
16-sep	22-sep	12	D	CL 12km + ALL 5	CL 7km + PR 5km	D	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.